

FREE

www.KanonSeattle.com

КАНОН

KANON
RUSSIAN MONTHLY
PUBLICATION

November 2013

ЖУРНАЛ ДЛЯ
ДУМАЮЩИХ ЛЮДЕЙ

**Внимание:
диабет!**
Как можно уменьшить
бремя диабета?

Кто охраняет дверь
вашего дома?

5 самых распростра-
нённых социальных

Пить воду
для похудения:
зачем, почему, сколько

Сила благодарности

Сокровище, преображающее жизнь. стр. 10



Благодарное сердце

Приветствую вас, друзья, на страницах нашего журнала. Мне особенно хочется поблагодарить Бога в этом месяце за, что мы имеем сегодня.

В этом месяце мы празднуем День благодарения. Не смотря на то, какое значение отдает этому празднику сегодняшнее общество, мне хочется верить в то, что христианский мир по-особому понимает этот праздник. Но я не уверен, что все христиане принимают или понимают волю Божию. Писание ясно говорит нам о том, что мы должны благодарить Бога за все. За все — это значит за все! Все, что только мы можем представить или иметь, и не только хорошее, но и сложное и непонятное, и даже плохое. Более того, Библия делает акцент именно на то, что все, приходящее в нашу жизнь, является волей Божьей. Бог, который управляет всем, в том числе и нами, держит все в Своей руке. И мы должны быть Ему благодарны за Его чудное водительство и силу. И все это относится именно к тем людям, которые идут Его путем. У нас не должно быть страха или неуверенности в завтрашнем дне, потому что мы идем за Богом! Глядя на нашу страну, становится понятно, что время, которое народ сегодня переживает, смутное, если не сказать большее. И мне трудно представить народ, благодарный Богу. Люди, у которых в сердце уныние, разочарование вызванные экономической нестабильностью, трудно выражать искреннюю благодарность Богу за все, что сегодня просто парализовало нацию. Но благодарное сердце останется благодарным. Оно было благодарным в дни успеха, оно останется благодарным и в дни печали, а иначе мы не сможем понять волю Божию, какую Он имеет о нас. И поверьте, Божия воля определяется далеко не так, как нам иногда

кажется сквозь призму нашей эгоцентричной человеческой природы. Мы не сможем познать ее до тех пор, пока полностью не доверим Ему свои сердца и души.

В нашей стране проходят выборы в местные органы власти, а во многих штатах состоялись референдумы по самым разным вопросам. Оценить всю разноплановую картину политических устремлений американцев вы можете, следя за новостями. Мы можем волноваться, избирая одного или другого, нас могут пугать направления, ценности и выбранные ориентиры, которым будут следовать будущее власть. И тем более нас могут пугать великие обещания и возможности, которые они предлагают нам для улучшения жизни. Мы знаем, что все это уже было с их стороны, и знаем, где мы сейчас есть. Все опасения были бы справедливыми, если бы не Бог, который держит в руке Своей сердце царя, а это в итоге меняет положение, и наше отношение к любой власти. Но меня всегда удивляло отношение ряда христиан, которые на первый взгляд так ревностно говорят о том, что мы живем в последнее время, что скоро церковь Иисуса Христа будет иметь встречу с Богом на небесах, сами паникуют, и ведут себя так, как будто вовсе никого не ждут, а наоборот — собираются еще долго и счастливо жить на этой земле, забыв о своем призвании и цели. Когда церковь теряет свою истинную духовную суть и перестает быть той солью, которой должна являться в своем духовном превосходстве, она начинает прибегать к различным плотским, человеческим принципам, и отвечать на состояние и положение этого мира совершенно неэффективными методами борьбы со злом и грехом. Вместо того, чтобы укреплять свои истинные духовные позиции, церковь порой забывает о главном своем предназначении и функции,

и становится на сторону политики и мирских интересов. За такими проявлениями можно наблюдать только с грустью. К сожалению, мы должны признать, что это так. Надо трезво понимать, что в этом бушующем мире грязных страстей, запрограммированные политики бегут к пропасти и ведут за собой людей. Библия говорит: «Разве может слепой вести слепого? И тот и другой упадут в яму». Это касается всего мира, ибо легрирует весь мир и все вместе с ним. И к пропасти бегут политики всего мира. Это забег смерти, в котором победителей и проигравших ждет одинаковая награда от дьявола.

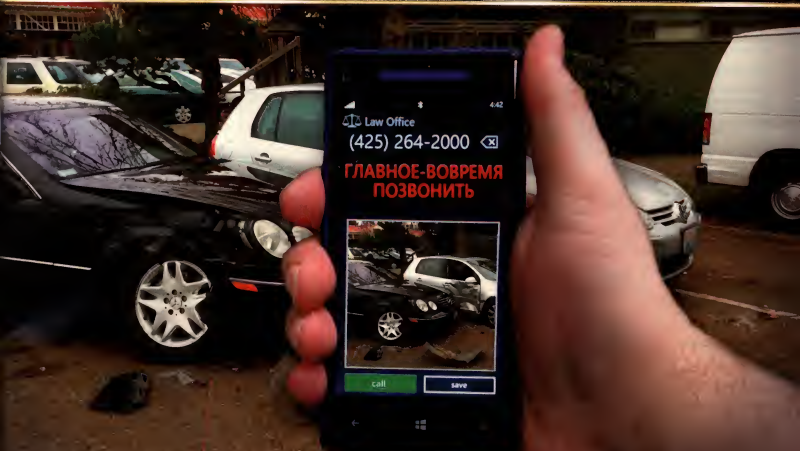
Особенно в это нестабильное время полезно обогатиться мыслью, что все в руке у Господа, и направить себя на то, чтобы оставаться благодарным Ему во всякое время. Необходимо приблизиться к Богу, доверить семью, бизнес и самого себя в надежные руки Великого Бога, для Которого не существует никаких проблем. Это скорый помощник во всех бедах, на которого уповаet благодарное сердце, а значит, остается в покое. Что еще нужно в жизни? Хотелось бы призвать всех к благодарности Богу. За все, полагаясь на Бога и его волю. Ведь именно покоя во всех сферах жизни и стабильности мы добиваемся. А благодарное сердце имеет этот дар. Имеет и живет.



**С уважением,
главный редактор
Олег Мартыненко**



ВСЕГДА К ВАШИМ УСЛУГАМ



БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

(425) 264-2000

451 S.W. 10th Street, Suite:215, Renton, WA 98057



Law Offices of
**Anthony W.
Dougherty**



Law Offices of
**Sing J.
Livingstone**



Law Offices of
**Anna R.
Tseytlin**



Law Offices of
**Marina
Dzhamilova**



Law Offices of
**Harold K.
Grover**



Paralegal
**Michael
Zhovtis**

- **АВТОАВАРИИ**
- **ИММИГРАЦИЯ**
- **БАНКРОТСТВО**
- **КРИМИНАЛ**
- **ШТРАФЫ ОТ \$150**
- **СЕМЕЙНОЕ ПРАВО**
- **DUI**

RENTON • BELLEVUE • LYNNWOOD • TACOMA

АВТОМОБИЛИ

Advanced Tint	50
AP Collision Center	8
Fiat of Seattle	53
Line of Sight Autoglass	49
Master Auto Glass	46
Mercedes of Lynnwood	24
Обслуживание траков	52
Продажа колес, шиномонтаж	16
Тонировка стекол	52
АПТЕКИ	
Аптека «РУМЕД»	17
ДЕТСКИЕ САДЫ	
Diana's Day Care	52
ЗАЙМЫ / ФИНАНСЫ	
SterlingBank	26
Лариса Боршкевич	53
КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ	
Crystal Bright Cleaning	51
Профессиональный макияж	52
МАГАЗИНЫ	
JR Furniture	18
Kusher	7
Quality Furniture Inc.	31
Пирожки	34

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

Adult and Child Medicine	28
European Health Center	15
Лечение травм	49
Михаил Бураковский	25
Сергей и Илона Барлам	22

НЕДВИЖИМОСТЬ

Nataliya Kuksyuk	50
Виктор Горбачук	56
Виталий Петровский	55
Евгений Кулиновский	27
Миханские	34
Петр Боршкевич	16

ПОХОРОННЫЕ УСЛУГИ

Cemeteries & Funeral Home	57
Памятники	56

ПУТЕШЕСТВИЯ (TRAVEL)

Aurora Valley	56
Gabriel Travel	63
Mission Valley	9
Vacation Deals	51
World of Travel	39

РЕСТОРАНЫ

Chef du Nord Catering	17
-----------------------------	----

СВАДЕБНЫЕ УСЛУГИ

Colibri Catering	51
Olga's wedding Service	51
Лимузин сервис	49
Свадебные платья	52
Свадебный сервис «Алеся»	50
Свадьба вашей мечты	49

СТОМАТОЛОГИ

Людмила Шур	29
-------------------	----

СТРАХОВАНИЕ

Alla Kozlov	51
Farmers Insurance Group	24
StateFarm	46

СТРОИТЕЛЬСТВО / РЕМОНТ

Карпет, линолеум	55
------------------------	----

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Crystal Bright Cleaning	52
Spirit Trucking	62
Требуются водители	50

УБОРОЧНЫЙ БИЗНЕС

ACS чистка ковра	56
Crystal Bright	52

УСЛУГИ / РАЗНОЕ

FIS Inc. (Переводы)	30
Northwest Construction	38

Xfinity	5
Банкетный зал	8
Дизайн рекламы	50
Иммиграционные услуги	55
Кредитная история	51
Лимузин сервис	50
Переводчик Регина Франк	55
Разработка веб-сайтов	49
Ремонт мобильных, ноутбуков, планшетов	28
Ремонт радиоэлектроники	53
Уход за пожилыми людьми	53
Христианский центр помощи	38

ФОТО / ВИДЕО

Elom pictures	50
---------------------	----

ЦЕРКВИ / МИССИИ

Courage Mission	47
Evangelical Baptist Church	53
Вашингтон Христианский	32

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Feldman&Lee	64
Kvasnyuk Law Office	35
Mccormick LAW Offices	6
Михаил Жовтис	3

Информация — живая. Реклама — творческая. Традиция — христианская.

КАНОН

Главный Редактор
Editor-in-chiefOleg Martynenko
editor@kanonseattle.comЗам. гл. Редактора
Managing Editor

Nadia Khomazuk

Редколлегия
ContributorsOlesya Sytnyk
Victoria GaydaevaДизайн и верстка
DesignAlexandr Sloboda
(Kanon Advertising Agency)
www.kanonusa.com

Рекламный отдел

Office
(425) 772-8462
(425) 747-2662

Факс

Fax
(425) 740-0258

Сайт

Site
www.kanonseattle.com

Электронная почта

E-mail
info@kanonseattle.com

Адрес офиса

Mail Address
KANON INC.
14400 Bell Red Rd.
Ste #202
Bellevue, WA 98007

Часы работы

Work hours
Mo-Fr 10am — 6.30pm

Рекламное агентство

Advertising agency
www.kanonusa.com

Заказ рекламы

по телефону

425-772-8462

или на сайте www.kanonseattle.com

23
Deadline
is on

Прием рекламы

не позднее

23 числа

Посмотреть цены
стр. 57

или на сайте

www.kanonseattle.com/zakaz_reclam



KANON INC.

Издатель и правообладатель компания Kanon, Inc. Журнал издается с 2002 года. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. Рукописи на рецензируются и на возвращаются. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Перепечатка или частичное использование материалов журнала Канон, а также с веб-сайта www.KanonSeattle.com возможно только с письменного разрешения редакции.
2002-2013 © KANON INC.



В три раза больше развлечений за совсем небольшую цену.

Подпишитесь на XFINITY® Triple Play и всего за дополнительные \$5 в месяц смотрите любимые русские каналы в течение полугода.

XFINITY Triple Play предлагает все самое лучшее. Самые интересные передачи, высокоскоростной интернет, неограниченные телефонные переговоры по всей стране. Воспользуйтесь этим особым предложением. То, что для вас важнее всего – с доставкой на дом.

Спешите! Акция заканчивается 01/05/14.

XFINITY TRIPLE PLAY

\$99

в месяц + налог

Добавьте ваши любимые
русские каналы
еще за \$5 в месяц

На 6 месяцев



КОНТРАКТ НЕ
ТРЕБУЕТСЯ

ШТРАФ ЗА ОТКАЗ
ОТ УСЛУГ НЕ
НАЧИСЛЯЕТСЯ

ДЛЯ ВАС –
САМЫЙ БЫСТРЫЙ
БЕСПРОВОДНОЙ
ИНТЕРНЕТ.

ЭТО ПРЕДЛОЖЕНИЕ СКОРО ЗАКОНЧИТСЯ. ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС!

1-866-926-0310

Предоставляются услуги переводчика

COMCAST



Все услуги обесценены
30-дневной гарантией
возврата денег Comcast

xfinity

Будущее потребляющего

Предложение действительно до 1/5/14 и только для новых индивидуальных подписчиков. Предложение ограничено районом охвата. Необходимо подписка на базовый пакет Starter TV Triple Play, который включает Digital Starter TV, PlayStation High Speed Internet и XFINITY Unlimited Voice. Данное предложение действительно только для RTN и Первого канала. Предложение не распространяется на подписчиков, оформивших подписку на указанные каналы в течение последних 30 дней. По истечении срока охвата за Starter TV Triple Play стоимость до \$119.99 в месяц на весь второй год. По истечении 6 месяцев охвата за RTN и Первого канал будет начисляться по обычным тарифам. После окончания срока действия данного предложения, либо в случае отказа от услуг или перехода на более дешёвый пакет услуг, оплата будет начисляться по обычным тарифам. Точные тарифы Comcast за пакет Starter TV Triple Play составляют \$44.95-\$49.95 в месяц в зависимости от района охвата. Точный тариф Comcast за RTN (Первый канал составляет \$14.99 в месяц за RTN – Первый канал – \$21.99. Телевидение и интернет подключаются к одной разветвляющейся коробке. Оборудование, подключение, налоги, комиссионные сборы, в том числе Broadband TV fee (до \$1.50 в месяц), Regulatory Recovery Fee и другие дополнительные наценки (напр., плата за отдельные услуги или за международные переговоры) оплачиваются дополнительно. Предложение нельзя комбинировать с другими льготами. Для получения дополнительных услуг необходимо подписка на базовый пакет. Любой год охвата может измениться в зависимости от района охвата. Интернет: пропускательная способность не выше 10 Мбит/сек. Speed, Inc. август 2012. Действительная скорость доступа в интернет может быть различной и не гарантируется. Возможно начисление штрафа за активацию услуги Voice, \$29.95. Услуги (в том числе доступ к 111 миллионам экстренной помощи) могут быть недоступны в результате предоплаченной потери авторизации. Гарантии возврата денег относятся к оплате за один месяц, подписных услуг и стандартной установке. Подробную информацию, в т.ч. об ограничениях, можно узнать по телефону: ©2013 Comcast. Все торговые марки являются собственностью их владельцев.



Тема номера

10 СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

Кулинария

20 ПРАЗДНИЧНОЕ МЕНЮ

Здоровье

36 ВНИМАНИЕ: ДИАБЕТ!

Америка сегодня

40 НОВОСТИ

Здоровье

42 ПИТЬ ВОДУ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ:
ЗАЧЕМ, ПОЧЕМУ, СКОЛЬКО

Кроссворд

44 МУЗЫКАЛЬНЫЙ

Это интересно

48 5 САМЫХ РАСПРОСТРАНЁННЫХ
СОЖАЛЕНИЙ

Слово пастора

58 КТО ОХРАНЯЕТ ДВЕРЬ ВАШЕГО ДОМА?

McCORMICK LAW OFFICES

АМЕРИКАНСКИЙ АДВОКАТ

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- Разводы без взаимного согласия
Contested Divorce
- Разводы по взаимному согласию
Uncontested Divorce
- Порядок уплаты алиментов
Child Support and Alimony
- Модификация алиментов
Child Support Modification
- Вопросы о месте проживания
детей
- Изменение и установление
родительских прав

PROTECTION AND RESTRAINING ORDERS

- Domestic Violence
- Spousal Threats of Deportation
- Child Abuse

БАНКРОТСТВО И СНИЖЕНИЕ ДОЛГОВ

- Ликвидация и списание долгов
- Рассрочка уплаты долгов



Daniel McCormick
Attorney at Law

(206) 484-0876
Russian Line

(425) 238-5512
English line

DANIEL McCORMICK

Daniel@McCormickLawOffices.com www.McCormickLawOffices.com
155 – 108th Ave NE, Suite 210 Bellevue, WA 98004



KUSHER

*Кушай хлеб без дрожжей
и живи здоровей!*





Marvel Food & Deli Tacoma

Tel: 253.537.1008 ext.304

БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ

Weddings • Parties • Family Events • Funerals

Beautiful, Modern & Spacious...

...fits up to 300 people!

www.marvelfoodanddeli.com



Collision Center

ADVANCED & PROFESSIONAL

Все виды кузовных работ. Качественная покраска.

AP Collision Center will handle the claims process, satisfy the Insurance Company, and restore your vehicle back to pre-accident condition.

- I-Car Platinum Trained Technicians Highest Level of Excellence in Training.
- Free Estimates.
- Mobile estimating- we travel to your location if necessary.
- On site rental cars available for your convenience.
- Towing Service.
- All glass replacement.
- A/C Recharges.
- We offer paint-less dent removal.
- Velocity - The World's Most Accurate Frame Laser Measuring System.
- Chief Ez-Liner Frame Machine.
- Professional Spray & Bake Paint Booth.
- Paint System to restore your Factory Finish, and color match.
- We work on all Makes and Models.
- Lifetime Warranty as long as you own your vehicle.

WE MAKE IT EASY FOR YOU!!!

18205 HWY 99 Suite 105
Lynnwood, WA 98037
Ph: (425) 582-2323
Fax: (425) 678-0254
Cell: (425) 319-6422

MON-FRI: 8 am – 5:30 pm
SAT: 9 am – 1 pm
SUN: Closed



АВИАБИЛЕТЫ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ ПЛАНЕТЫ

\$ 930
MOSCOW*

\$ 999
KIEV*

\$ 550
MEXICO**

\$ 525
HAWAII**



* Departure from Seattle WA. Fares and availability are subject to change. Travel November and December 2013. Taxes and fuel from 336.90 and up included. Max 1 month stay. Quoted on 10/15/2013

** 11/2013 to Hawaii or Mexico. Prices per person, based on a double occupancy, 5 night stay + taxes (up to 250 p.p.). Airfare Not Included. Fares and Availability are subject to change. Travel November, December, January. Quoted on 10/15/2013

MissionValley
TRAVEL INC.

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ WWW.MVTI.COM

БЕСПЛАТНЫЙ НОМЕР **1.888.887.3060**



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СКИДКИ, НАЗОВИТЕ ПРОМО КОД

KSEA

СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ



В ПОСЛЕДНИЙ ЧЕТВЕРГ ноября (в этом году он выпадает на 28 ноября), все США празднуют День благодарения. Многие знают историю этого праздника, связанную с английскими переселенцами выживших в суровую зиму благодаря аборигенам-индейцам. В благодарность колонисты устроили праздничное угощение пригласив помогавшее

им коренное население. Так, почти 400 лет назад, родился этот праздник с красивым названием. Прибывшие в Америку англичане хорошо осознавали всю важность и ценность благодарности, добродетели, о которой когда-то древнеримский мыслитель Цицерон сказал, что ни одним качеством он не хотел бы обладать в

такой степени, как умением быть благодарным. Философ считал благодарностью матерью все добродетелей. Это драгоценное умение незаменимо во всех аспектах человеческой жизни, оно способно обогатить душу, укрепить связь с Богом и наладить отношения с окружающими.

Что такое благодарность?

Благодарность (согласно толковому словарю Ожегова) — от «благо дарить», чувство признательности за сделанное добро, например за оказанное внимание или услугу. Но не стоит воспринимать благодарность, как что-то нужное только когда произошло значительное событие — вам подарили дорогой подарок, оказали неоценимую услугу, существенно помогли и т.п. Думаю, благодарность обретает наивысшую цену, когда она проявляется в мелочах. В простом «спасибо» за мамин суп, за поданную книгу, за ответ на вопрос, и еще миллион вещей происходящих с нами ежедневно.

Быть благодарным значит — ценить то, что дается; видеть свои естественные и духовные богатства; извлекать из своего внутреннего мира то, что в нём заложено

Особенно если так происходит у христианина, т.к христианство и благодарность понятия нераздельные: «За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе», писал апостол Павел в одном из своих посланий (1-е Фессалоникийцам 5:18). Что значит за все? Мало кому из нынешних христиан приходит на ум поблагодарить Бога утром за то, что проснулся, за новый день, который Он дал, за то, что спать можно в мягкой и теплой постели, да и вообще за каждый вздох. Я не говорю, о тех, кто изо дня в день находится в бедственном положении, стоит перед лицом смерти, для кого комфортные условия — вещь недоступная. Такие люди чаще всего благодарят за оказанные им благодеяния, за маленькие повседневные радости, которые дарует Господь. Я заметила такую тенденцию — чем меньше у человека есть, тем больше поводов для благодарности он находит. И наоборот — при большем достатке и комфорте, меньше благодар-

ности, зато больше жалоб. Конечно, это не абсолютная правда, бывают и исключения, но это уже отдельный вопрос. Сейчас меня все чаще и чаще удивляют те современные христиане, жизнь которых изобилует благами, о которых когда-то лишь мечтали, но они видят только поводы к жалобам. Они даже разучиваются радоваться жизни, потому что у них все не то и не так. Вычеркивая благодарность из списка собственных добродетелей, человек теряет то, что действительно важно и ценно. В своей книге «Библейское лекарство от депрессии и страха», доктор Дон Колберт приводит высказывание неизвестного автора о силе благодарности: «Благодарность открывает перед нами дверь к полноте жизни. Она помогает нам приумножить то, что у нас есть. Она превращает отвержение в принятие, хаос — в порядок, неразбериху — в ясность. Она может превратить обычный прием пищи в праздник, помещение — в милый дом, а чужого человека — в друга. Благодарность придает смысл нашему прошлому, дает нам мир в настоящем и видение на будущее». Я хорошо запомнила совет от известной американской писательницы и учителя Дикойс Майер, в котором она сказала, что прежде чем в молитве начать Бога просить о чем-нибудь, нужно вспомнить 20 поводов для благодарности. Я попробовала. Обнаружила, что такая молитва не только меняет ее суть (в лучшую сторону), но и меняет отношение к жизни.

Благодарить — большое дарованье.

Тема благодарности часто встречается в творчестве. Большинство хороших литературных произведений наполнены ею. На стихи протоиерея Андрея Логвинова написана прекрасная песня «Всего-то навсего», в тексте есть такие строчки:

**«Но в благодарность всю жизнь
вложи Тому, кто жизнь подарил
тебе».**


«Но в благодарность всю жизнь
вложи

Тому, кто жизнь подарил тебе». В «Приключениях Оливера Твиста» Чарльза Диккенса встречается такое выражение: «Право же, каждому из нас дано очень много, и нам есть за что быть благодарными. Очень много, только мы этого не понимаем. Увы!» И действительно, каждому из нас есть за что сказать спасибо Тому, кто дал нам так много — от самых незаметных повседневных мелочей до великих и необыкновенных чудес. Правда также и то, что многие из нас просто не замечают того, что дано. Как я уже говорила выше, в основном люди сосредотачиваются на том, чего у них нет. Несколько лет назад, я поняла для себя, что осознавание того, что у меня есть и что могу, дает мне несравненно больше, чем сожаления о том,



чего лишена. У Алексея Сергеева есть рассказ о создании первой русской газеты под названием «Ведомости». Однажды Петр I решил, что России тоже пора иметь свою газету (в Европе они уже выходили), и лично занялся первым выпуском. Номер вышел серенький и неказистый, но царь был несказанно рад и горд — первая русская газета! С наивным восторгом ребенка он всем показывал это издание, пока не встретил графа Головина. Тот скептически отнесся к газете, сказав, что слишком уж она неприглядная, а вот «не немецким городе Гамбурге, вот там газета так газета!» Это расстроило и даже рассердило царя: «Эх, ты! — проговорил. — Не тем местом, граф, мыслись. А ещѣ Головин! Нашел чем удивить — в немецком городе Гамбурге. Сам знаю: лучше, да чужое. Чай, и у них не сразу всё хорошо было. Дай срок. Радуйся»

Thank You!



малому, тогда и большое придёт». Этот рассказ я читала лет 25 назад, но ключевая фраза словно впечаталась в мою память. Много лет спустя я решила внедрить ее в жизнь — это работает! Когда радуешься и благодаришь Бога, людей даже за незначительные вещи, что-то удивительное происходит и «приходит большое». Современная поэтесса Валентина Воробьева в своем стихотворении «Благодарить — большое дарование», так описала умение благодарить:

*«Благодарить — большое дарование,
В котором заключается успех,
Оно — твоей победы основание
И в искушениях — как в конце тонкая свет».*

Вера= благодарность.

Английский писатель Честерстон однажды заметил, что религиозное воспитание малыша начинается не тогда, когда отец говорит с ним о Боге, а тогда, когда мать учит его говорить «спасибо» за ввносу испеченный пирог. Живое чувство благодарности, наподобие кружины часового механизма, является движущей силой веры. Отсутствие веры в душе человека, по мнению целого ряда мыслителей, порождает неблагодарность, один из человеческих пороков. Так, к примеру, философ Иван Ильин отмечает: «Благодарные души религиозны и потому не способны ни к зависти, ни к ненависти; а неблагодарные души лишены религиозности, и потому они не знают ни тайночувствия, ни смиренности, а живут в ненависти и зависти». А потому, по мнению Ильина, «...чтобы найти путь к обновлению, углублению и

онрлению своей культуры человечество должно научиться благодарить и именно на благодарности строить свою духовную жизнь. Быть благодарным значит — ценить то, что даётся; видеть свои естественные и духовные богатства; извлекать из своего внутреннего мира то, что в нём заложено». Верующие люди испытывают чувство благодарности гораздо чаще, чем неверующие. Эту закономерность объясняет французский философ Беранжер Казини. Она отмечает, что благодарность позволяет принять все, что с нами случается, а в этом смысле она похожа на Божью благодать. А православный священник Владимир Зелинский поясняет, что «благодарность

Вычеркивая благодарность из списка собственных добродетелей, человек теряет то, что действительно важно и ценно.

— это всегда зашифрованная весть о Боге, о котором мы узнаем, еще до того, как овладеем языком или только алфавитом веры». Аналитик Ана Ханова в своей статье о феномене благодарности, пишет: «Каждый день христианина должен начинаться и заканчиваться с чувства благодарности и Создателю, посылку, как говорит Святое Писание,

«Благо есть славить Господа и петь имени Твоему, Всевышний, возвещать утром милость Твою и истину Твою в ночи» (Псалтирь 91:2-3).» Сила любой благодарственной молитвы велика, поскольку такая молитва — свидетельство истинной веры, глубинной связи Бога и человека. Священник Александр Мень разьяснял: «Благодарственная молитва — самая прекрасная и чистая. Она не ищет своего, не просит, а — преисполнена радостным сознанием милосердия Божия, излитого на человека. За всё: за глаза, которые видят солнце и красоту мира; за уши, которые слышат гармонию звуков и Слово Божие; за разум, постигающий тайны; за сердце, способное любить, — за всё это благодарит человек. Мы слишком часто сосредоточены на тёмных сторонах жизни и забываем о том добром, что дано нам в мире...». Проводя параллель между верой и благодарностью, доктор Колберт пишет: «Один из лучших примеров благодарности — это история о десяти пронженных, записанная в 17-й главе Евангелия от Луки». Иисус, исцелив десятых пронженных, сказал: «Идите, поклонитесь священнику». На пути к священнику они взглянули на себя и увидели, что все язвы исчезли с их кожи и они полностью выздоровели. Один из исцеленных — самарянин, сказал: «Подождал, я хочу вернуться и поблагодарить Иисуса». Остальные девять были евреями и не пошли с ним, но этот самарянин (самарян в тевмерена презирали и считали второсортными людьми) вернулся, бросил в ноги Иисусу и поблагодарил его. Тогда Иисус велел ему подняться с колен и идти своей дорогой, сказав напоследок, что его вера спасла его.

Феномен благодарности.

Согласно статье аналитика Хановой, изучение феномена благодарности началось еще в античные времена, когда она воспринималась как высочайшая добродетель. Сенека обращал внимание на то, что нравственная ценность благодарности в ее добровольности, ее нельзя требовать. Не следует совершать благодеяния в надежде на благодарность. «В добродетелях упражняйся не ради награды: прибыль от правильного поступка в том, что он совершен», — отмечает Сенека в своем труде «О благодеяниях». Благодарность, как истинная добродетель, возвышает душу. «Если бы у меня даже совсем была отнята надежда найти благодарного человека, то и в таком случае я предпочел бы лучше не получать благодеяний обратно, чем не оказывать их», — добавляет Сенека. Кроме того, давая, важно испытывать к человеку самые добрые чувства. В том же труде римский философ утверждает: «Если хочешь, чтобы и тебе с благодарностью относились те, кому ты делаешь одолжение, то надобно не только оказывать благодеяния, но и любить». Как следствие, благодарность способствует укреплению взаимоотношений между людьми, помогает найти общий язык.

Доктор Дон Колберт, объясняя силу благодарности, приводит в пример исследования о важности данной добродетели. Было обнаружено, что благодарность способна помочь человеку достичь гораздо лучших результатов на работе, вновь обрести счастье в браке, иметь больше друзей, иметь больше сил и

улучшить физическое здоровье, укрепить иммунную систему, защитить себя от сердечно-сосудистых заболеваний, снизить уровень стресса и прожить более долгую жизнь. Исследования также показывают, что люди, имеющие благодарное сердце, счастливее в жизни, чем все остальные. Многие ошибочно полагают, что счастье зависит от материальной достатка, от достижений в жизни или от того, где мы проводим отпуск. Это вовсе не так; истинное счастье и радость идут изнутри, и благодарность Богу — это отличный способ обнаружить эту радость внутри себя. Благодарные люди обычно лучше спят, лучше себя чувствуют, у них в жизни меньше депрессий и страхов,

люди, имеющие благодарное сердце, счастливее в жизни, чем все остальные.

а больше энтузиазма и оптимизма чем у других. Группе ученых Университета Флориды в Талахаси (США) под руководством профессора Натанзиля Ламберта в результате серии исследований удалось выяснить, что степень удовлетворения во взаимоотношениях людей зависит от вербального умения выражать благодарность. То есть чем чаще в процессе коммуникации звучат слова благодарности, тем крепче становятся отношения между людьми. Автор статьи «Феномен благодарности» ссылается на заключение профессора Ламберта: «когда вы выражаете благодарность кому-то, вы сосредоточены на том хорошем, что человек сделал для вас. Это заставляет вас видеть их в более позитивном свете и помогает сосредоточиться на их положительных чертах». Оказывается, что выражение признательности важно не только для получателя. Благодарность укрепляет отношения, повышая ответственность людей друг за друга, и улучшает общение. «Благодарность примиряет человека с миром, настраивая

его на позитивный лад, что становится особенно актуальным в сегодняшнем мире» — утверждает Ханова. Профессор Университета Майами Майкл Мак-Каллог утверждает, что «благодарность может стать удачной альтернативой материализму, развещающему, подобно язве, современное общество сверхпотребления». Психология общения информирует, что Мак-Каллог с коллегами выявляет три функции благодарности. Во-первых, благодарность выступает в качестве «морального барометра» (являясь реакцией на восприятие другого в роли благодетеля по отношению к нуждающимся); во-вторых, она является «моральным мотивом» (побуждением благодарных людей к выражению признательности по отношению к благодетелю и другим людям); в-третьих, благодарность выступает моральным подкреплением (т.е. она поощряет благодетеля совершать добрые дела и в дальнейшем). Все эти формы благодарности, согласно выводам профессора, укрепляют человеческие отношения, поскольку беря и отдавая люди начинают сознавать, что нужны друг другу.

По полной симфонии на каноническую Библию, в Священном Писании насчитывается до 90 мест, в которых упоминается благодарность. Число не слишком большое, но всякий раз, находя это слово в библейских текстах, мы замечаем всю его значимость. Не согласуясь с Томасом Фуллером, назовем благодарностью самой маленькой из добродетелей, ведь ее отсутствие влечет за собой множество пороков (истати, по словам того же Фуллера, наибольшим из пороков является неблагодарность), зато тот, кто умеет быть благодарным — обладает сокровищем. Это не просто слово, понятие, или одна из добродетелей человеческих, это сила, способная преобразить жизнь во всех ее аспектах. ●

Олеся Сытник
Журналист и публицист



Thank you!

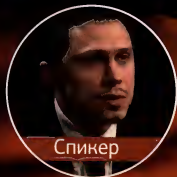
Конференция

в Библейской Церкви «Слово Истины»

Тема: «Покаяние — это...»

Названия сессий:

1. Покаяние — это новая любовь
2. Покаяние — это новая вера
3. Покаяние — это новое исповедание
4. Покаяние — это новая чистота
5. Покаяние — это новое служение



Спикер

Алексей Прокопенко
пресвитер церкви «Преображение»
г. Самары, магистр богословия

Регистрация на сайте

www.slovoistini.org

Даты:

7 декабря

9:00am-5:00pm

8 декабря

1:30pm-3:30pm

**Библейская Церковь
«Слово Истины»**

22975 24th Ave S.
Des Moines, WA 98198



European Health Center

Ваши клиники для лечения после автомобильных аварий и несчастных случаев

Мы попадали в аварии два раза. Первый раз лечились в другой клинике, не можем сказать, что лечение чем-то отличается. Примерно везде все одинаково. Однако, в первый раз мы получили очень маленькую компенсацию, так как сотрудники клиники не представили правильной документации, а выступать в суде вообще отказались.

Во-второй раз мы лечились в European Health Center. Все лечившие меня специалисты выступали в суде, причем очень обосновано и совершенно бесплатно. В результате, мы получили очень хорошую компенсацию. Не зря все самые лучшие адвокаты всегда рекомендуют эту клинику.

Семья, г. Такома

(206) 898-8409

Bellevue

15650 NE 24th St., Suite D
Bellevue, WA 98008
(425) 747-2801

Everett

12811 8th Ave W., Suite B-103
Everett, WA 98204
(425) 513-6959

Federal Way

32812 Pacific HWY South,
Federal WAY WA 98003
(253) 874-5028



BRIDGESTONE MICHELIN YOKOHAMA PIRELLI DUNLOP GOODYEAR

Factory Direct Tire Sales

40 years of
quality service

free pick up and delivery

- Fast and curtious service
- Wheel repair, reconditioning and straightening
- Written lifetime limited warranty on all refinished wheels (excluding chrome and hyper silver 1 yr. warranty)
- Wheel replacement: O.E. or aftermarket all makes and brands
- Tires: O.E. or aftermarket (any and all brands)
- 4 wheel alignment (specializing in collision alignments)
- On car balance/ride disturbance

22617 76th Ave. W
Edmonds WA, 98206
www.factorydirecttire.com

Nash: **(425) 774-5131**
1-800-822-2126

Call Before
10 a.m. for
same day service



AUBURN \$85,000



AUBURN \$160,000



AUBURN \$224,000



FEDERAL WAY \$85,000



FEDERAL WAY \$187,000



KENT \$165,000



KENT \$219,000



KENT \$240,000



PUYALLUP \$172,000



PUYALLUP \$212,000



Petr Borishkevich
Broker

- Professional for short sales and bank own properties.
- Do you want to buy house for lower price?
- Call me before doing short sale.
- I'm working with banks.
- I will help you to chose lender to get lower interest rate.
- I will help with loan modification.



Skyline Properties Inc

cell 253-218-9014 • Fax 253-590-2892 • seattle150@yahoo.com

В «РУМЕД» вы можете купить любые русские лекарства, травы, кремы, шампуни, лосьоны и многое другое.

Аптека «РУМЕД»

В Такоме открылась новая аптека «РУМЕД»

«РУМЕД» — это, в первую очередь, аптека для эмигрантов из бывшего Советского Союза.

В «РУМЕД» вы можете бесплатно получать все виды лекарств, прописанных вам докторами, а также товары, необходимые для лечения и медицинского обслуживания на дому.

«РУМЕД» принимает все виды страховок, включая Медикер и Медикейд.

Для клиентов «РУМЕД» всегда в продаже одежда и обувь по очень низким ценам.

Клиенты «РУМЕД» получают купоны и бонусы.

В случае необходимости осуществляем доставку на дом.



«РУМЕД» удобно расположен на пересечении улиц UNION И CENTER, рядом с русским магазином «FRIENDLY FOOD», по адресу:
3602 CENTER ST, TACOMA, WA, 98409.

«РУМЕД» работает с понедельника по пятницу с 10:00 AM до 6:00 PM

253 627 2212



Мы говорим по-русски, по-украински, по-грузински, по-армянски и по-английски!



Chef du Nord Catering

Просто пальчики оближешь!



425-463-8499

Address:

501 2nd Ave W, Suite
100 Seattle, WA 98119

bonappetitseattle@icloud.com
www.chefdunordcatering.com

Chef du Nord Catering к вашим услугам:
элегантная Европейская кухня в стиле фьюжн

- французской кухни
- средиземноморской кухни
- русской кухни

Наши шеф-повара работали в лучших ресторанах Франции, России и Испании.

Уже более 13 лет они создают уникальные рецепты, каждый из которых — просто пальчики оближешь!

Мы готовим только из натуральных и органических продуктов. Индивидуальный подход, внимание и высокий уровень сервиса

- юбилеи и свадьбы
- дни рождения и семейные торжества
- конференции и выставки

Рецепт успеха Chef du Nord Catering — желание приносить людям радость.

0%
interest
for 24 month

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР МЕБЕЛИ

AICO
FURNITURE GROUP

ASHLEY

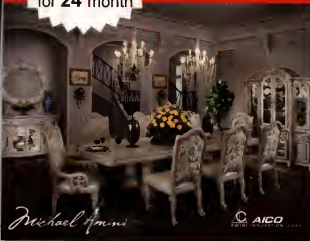
Stylus

PALLISER

MILLENNIUM

SCHNADIG





Michael Amore

AICO
FURNITURE GROUP

AICO

Monte Carlo Collection™



A DESIGN CONCEPT

AICO
FURNITURE GROUP

AICO

Oppulente Collection™



Michael Amore

AICO
FURNITURE GROUP



Michael Amore
JANE SERRAUR
A DESIGN LEVEL FURNITURE

AICO
FURNITURE GROUP

В нашем салоне постоянно доступны все коллекции мебели от указанных брендов



ASHLEY
FURNITURE INDUSTRIES, INC.



ОТ ЛУЧШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Низкие цены • Отличный сервис • Русскоговорящие консультанты



Vilagio Collection™



Excelsior Collection™



10" Queen
Visco Memory foam
mattress + base

\$795

Visco memory foam
Buy one Get one FREE!

Visco memory
foam pillow
\$45



JR Furniture
"Discover the Difference"

visit us at www.jrfurniture.biz

Call toll free: **1-877-JRFURNITURE (1-877-573-8764)**

1201 ANDOVER PARK E • SOUTHCENTER (Across from Costco)
(206) 575-1451
19220 33RD AVE W • LYNNWOOD (Near Alderwood Mall)
(425) 776-1499
BELLINGHAM LOCATION • 4165 MERIDIAN ST • Bellingham WA
(360) 734-8000
40NW BURNSIDE • GRESHAM OR (Gresham Square)
(503) 491-8898
OW OPEN IN HILLSBORO, OR (Across from Regal Cinema on TV Hwy)
(503) 591-8898

Праздничное меню



Фаршированная щука

Состав: щука – 1 шт, свинина – 250 г, яйцо – 1 шт, лимон – 1 шт, морковь – 1 шт, помидор – 1 шт, картофель – 5шт, лук – 1 шт, сдобная белая булка, молоко – 0,5 ст., уксус – 1 ч.л., оливки, листья салата, майонез, раст. масло, зелень по вкусу, соль, перец.

Приготовление: Очищаем щуку от чешуи, делаем надрезы около головы со всех сторон. Сделав их просто отламываем голову и аккуратно тянем за неё, вытаскивая потроха. Голову пока откладываем в сторону, она нам потом понадобится. Щука имеет два плавника ближе к хвосту — верхний и нижний, стараемся аккуратно их отрезать так, чтобы не повредить шкуру. Снимаем

кожу. Далее со стороны отрезанной головы отделяем кожу от мяса, чтобы шкурка у нас сошла чулком вдоль всего тела рыбы. Стагиваем чулок до самого хвоста и аккуратно отрезаем хвост так, чтобы он отделился вместе со шкуркой. Счищаем мясо, оставшееся на шкурке, и выворачиваем её в исходное положение. Отделяем филе, стараясь максимально срезать мясо с костей, а крупные кусочки разрезаем под мясорубку. Теперь нам надо почистить голову, для этого вырезаем жабры, ближние плавники и обязательно промываем её в холодной воде. Затем берем шкурку, места где мы отрезали плавники зашиваем обычной иглой и ниткой.

Нарезаем под мясорубку свинину, яйцо, морковь, одну варёную картошку, измельчаем зелень, смачиваем хлеб в молоке, перемешиваем всё с рыбным филе и перекручиваем. Потом солим, перчим, всё перемешиваем и ещё раз пропускаем через мясорубку, чтобы наш фарш получился более мягким. Раскладываем на столе вошеную бумагу, смазываем её раст. маслом. Берем подготовленный чулок и начинаем закладывать в него фарш. Мокрыми руками разглаживаем тело рыбы, формируя правдоподобный вид, прикладываем голову и заворачиваем бумагу. Укладываем на противень и ставим в прогретую до 360F духовку. По завершении блюдо украсим.



«Уштипцы»

Состав: масло раст., зелень (укроп, петрушка, зеленый лук) – 1 пуч., соль, перец чёрный, грудка копчёная – 150 г, брынза – 150 г, паприка сладкая молотая – 2 ч.л., вода газированная – 0,5 ст., сода – 1 ч.л., лук – 1,5 шт, фарш мясной (свинина + говядина) – 1 кг, чеснок – 5 зуб.

Приготовление: В фарш добавить мелко порезанный репчатый лук, соль, чёрный перец, паприку, соду и минеральную воду. Хорошо вымешиваем фарш и убираем на 12 часов в холодильник. Вытаскиваем фарш из холодильника и добавляем порезанную кубиком грудку, потёртую на крупной тёрке брынзу, мелко порезанный чеснок и рубленую зелень. Хорошо вымешиваем фарш. Вылепливаем крупные котлеты. Жарим с двух сторон на небольшом огне до золотистого цвета. Складываем все котлеты в сковороду, добавляем немного (примерно 1/2 ст. воды), закрываем крышкой и томим на маленьком огне минут 10.



Мусака из баклажан Витаминный салат

Состав: 1кг. баклажанов, 500 гр., фарша, 1 лук, 500 гр. помидор, чеснок, соль, масло раст.

Приготовление: Всё обжарить по отдельности: баклажаны нарезать полосками, посолить, дать стечь горечи и обжарить. Фарш обжарить с луком, а помидоры обжарить на сковороде — сначала чеснок, потом добавить помидоры, обжарить до упаривания жидкости, посолить и поперчить по вкусу. Теперь собираем мусаку: в жаропрочную посуду раскладываем баклажаны веером, потом слой томатного соуса, потом слой фарша и снова слой баклажанов, соус, фарш, последний слой — томатный соус. Ставим в духовку минут на 20. Подаём с картофельным пюре.



Состав: по 1 кочану салата фризе и рдзичико, 150 г винограда, 125 г сыра, 2 маленькие красные луковицы, 1 п. специй для салатов, 1 ст.л. раст. масла, 1 ч.л. горчицы, 3 ломтика цельнозернового хлеба, 1 зубчик чеснока, 20 г ядер грецких орехов.

Приготовление: Салаты подготовить, вымыть и обсушить. Разорвать на кусочки. Виноград вымыть, косточки удалить. Сыр порезать кубиками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Для заправки специи развести 5 ст.л. воды, смешать с раст. маслом и горчицей. Хлеб подсушить в тостере, натереть чесноком и нарезать кубиками. Грецкие орехи крупно порубить. В миске смешать салатные листья, виноград, лук и сыр. Полить маслом с горчицей и специями. Посыпать крутонами и орехами.



Мансаф

Состав: 1,5 кг мяса; 500 г сметаны; 500 мл кефира; 500 г риса; по 200 г миндальных и кедровых орешков; раст. масло; 1 ч.л. карри; соль; петрушка; готовая лепёшка.

Приготовление: Мясо нарезать кусочками, залить водой так, чтобы она полностью покрыла мясо. Добавить 1 ч.л. соли и варить 40 мин. на сильном огне без крышки до выпаривания 2/3 воды. Соединить сметану и кефир, довести до кипения и варить 20 мин. на слабом огне, помешивая. Вылить смесь к мясу варить на слабом огне 40 мин. Отдельно в большом количестве воды отварить рис с солью и карри. Обжарить орехи на раст. масле. Готовый рис выложить на лепёшку, сверху - куски мяса, посыпать орехами и рубленой зеленью петрушки. Бульон подать отдельно, им поливать мансаф во время еды.

Здоровье НОГ

ПОДИАТРИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА



Доктора Сергей
и Илона Барлам

Болезни ног — явление в наше время достаточно распространенное. И это неудивительно, ведь именно ноги принимают на себя всю тяжесть тела, выполняя ежедневную работу — ходьбу. Зачастую мы забываем о том, что ноги необходимо беречь, пока не возникают проблемы. Своевременные профилактика и лечение заболеваний ног помогут продлить здоровье не только ног, но и всего организма в целом.

Красота ног начинается с их здоровья. Необходимо знать основные симптомы заболеваний, чтобы правильно и своевременно отреагировать. В клинике докторов Илоны и Сергея Барлам при помощи цифрового рентгена и ультразвуковой аппаратуры Вам поставят точный диагноз и индивидуально подберут комплексное лечение. Всего за несколько сеансов Вы сможете избавиться от болей в ногах. Проводится лечение грибковых заболеваний ногтей современными методами, искривлений пальцев, последствий переломов и вывихов, других заболеваний ног.

Теперь к Вашим услугам
современно оборудованная клиника
докторов Илоны и Сергея Барлам в городе Everett.

Принимаются медкупоны и основные виды страховок, Medicare и Medicaid.

Клиника в городе Everett удобно расположена на одной плазе с русским магазином Светлана и аптекой Севан по адресу: 620 SE Everett Mall Way #210-B. Также продолжается прием пациентов в клиниках в городах Bellevue, Kent и в Северном Ситэле. Для записи на прием в клинику в городе Everett звоните по телефону 425-643-8901. 425-643-8901.

Advanced Foot and
Ankle Clinic of Bel-Red
2001 152 Ave NE
Redmond WA 98052
Phone 425-643-9801

Advanced Foot and
Ankle Clinic of Seattle
10564 5th Ave NE, #103,
Seattle WA 98125
Phone 206-361-2255

Advanced Foot and
Ankle Clinic of Kent
23914 100th Ave SE,
Kent WA 98031
Phone 206-992-9914

Advanced Foot and
Ankle Clinic of Everett
620 SE Everett Mall Way #210B
Everett, WA 98208
Phone 425-643-9801

КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ МУЖЧИНА и каждая вторая женщина страдают от ощущения тяжести в ногах. Ноги болят, «гудят», «немеют», отекают, их «сводит», «мозжит» — эпитетов множество! А может быть, это ноги «кричат» о помощи? Ведь часто самые разные и порой тяжелые заболевания начинаются с ног. Далеко ли можно уйти на своих двоих, если не прислушиваться к этим сигналам «SOS»? Часто боль в ногах бывает проявлением заболева-

ний артерий или вен нижних конечностей (болезни «притока» и «оттока»), но ее причиной бывают и заболевания позвоночника, нервной системы и обмена веществ. Боли могут возникать при поражении костей и суставов, мышц и сухожилий, лимфатических узлов и сосудов. Проводится лечение грибковых заболеваний ногтей современными методами, искривлений пальцев, последствий переломов и вывихов, других заболеваний ног.

.....

Такое опасное заболевание, как сахарный диабет, порой начинается именно с болей в ногах. И лишь потом выявляются и повышенный уровень сахара в крови, и другие проявления диабета. В начале ноги болят, возникают мышечные судороги, слабость в ногах, сухость кожи. Но не за горами и страшное осложнение — «диабетическая стопа». А ведь в запущенных случаях эта патология может привести к ампутации нижней конечности.

В клинике докторов Илоны и Сергея Барлам

при помощи цифрового рентгена и ультразвуковой аппаратуры Вам поставят точный диагноз и индивидуально подберут комплексное лечение. Всего за несколько сеансов Вы сможете избавиться от болей в ногах.

Теперь к Вашим услугам современно оборудованная клиника докторов Илоны и Сергея Барлам в городе Everett.

Принимаются медкупоны и основные виды страховок, Medicare и Medicaid.

Клиника в городе Everett удобно расположена на одной плазе с русским магазином Светлана и аптекой Севан по адресу: 620 SE Everett Mall Way #210-B.

Также продолжается прием пациентов в клиниках в городах Bellevue, Кент и в Северном Сиэтле.

Для записи на прием в клинику в городе Everett звоните по телефону **425-643-8901. 425-643-8901.**

ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ДОКТОРА ИЛОНА И СЕРГЕЙ БАРЛАМ, имеющие многолетний уникальный опыт лечения заболеваний ног приглашают на прием в современно оборудованную клинику в городе Everett.

В клинике Илоны и Сергея Барлам к Вашим услугам физиотерапевтическое отделение, оборудованное самой современной аппаратурой, холодным лазером, приборами для электростимуляции и электрофореза, проводятся хирургическое лечение деформации стопы и пальцев ног. Принимаются пациенты, страдающих диабетом и различными формами артритов. Снятие мерок и заказ диабетической обуви производится прямо в офисе.

Для лечения плоскостопия и высокого свода стопы предлагаются сделанные на заказ специальные ортопедические стельки. Ведет прием опытный кардиолог и специалист по заболеванию сосудов. Предлагается восстановительное лечение после травм, переломов и вывихов.

Не пренебрегайте здоровьем Ваших ног.





СТРАХОВАНИЕ Insurance

Смотрите на жизнь
реально!!!

Дорогие Отцы!

Особенно имеющие малолетних детей!

Задумывались-ли Вы как будет жить Ваша семья завтра, если Вас не станет сегодня?

Вы адекватно
застрахованы?

Get Life Insurance
Coverage!!!

Звоните сегодня, я подберу Вам оптимальный вариант, тем более Life Insurance получается очень доступно если это соединяешь вместе со страховкой на машину!

Звоните Дмитрию:

425-757-1777

2122 164th St. SW, #201 Lynnwood, WA 98087

By appointment only



Mercedes-Benz of Lynnwood

Mercedes-Benz

Passion | Experience | Convenience | Value

17800 Highway 99

Lynnwood, WA 98036

Sales: 866.856.5629

Service & Parts: 866.856.9629

Представляем вашему вниманию легковые автомобили и внедорожники

C класс седан
C300 и C350



SLK родстер
SLK300 и SLK350



GLK350



E класс седан и купе
E350 и E550



SL родстер
SL550



ML350,
ML550
ML350 дизель



CL S550 класс седан



R класс
R350 и R350 дизель



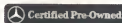
S класс седан
S550 и S400H



GL450
GL550
GL350 дизель



G550



Преимущества покупки поддержанного автомобиля марки Mercedes-Benz от официального дилера очевидны:

проверенная история автомобиля,
проведенная предпродажная подготовка
дополнительная гарантия.

Привлекательные предложения по кредитованию и приобретению в лизинг

Вы ищете партнера,
удовлетворяющего наиболее
суровым требованиям? Тогда
Sprinter – это то, что вам надо.



Для вашего бизнеса предлагаем модельный ряд Sprinter в всевозможных кузовах исполнениях

Все гарантийные и ремонтные услуги для вашего автомобиля, запасные части и аксессуары

Контакт (206)353-7746 или lgorvyns@mblynnwood.com
Игорь

У ВАС БОЛЯТ НОГИ?

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



Бурсит



Грибок



Бородавки



Боли в пятках, шпоры



Врастающий ноготь



Искривление пальцев, мозоли, огрубевшая кожа

- Травмы, переломы, вывихи и растяжения связок голени и ступней
- Хирургическая коррекция стопы и пальцев ног
- Боли в суставах ног, пятках, ступнях
- Нарушение чувствительности и онемение в ногах
- Плоскостопие
- Вросшие и утолщенные ногти, мозоли на ступнях
- Пяточные шпоры
- Грибковые заболевания кожи и ногтей
- Диабетические язвы

Integrative Foot and Ankle Centers of Washington

Dr. Mikhail Burakovskiy
Dr. Velimir Petkov

В офисе проводятся:

- Современные физиопроцедуры, лечебная физкультура, массаж
- Компьютерная диагностика защемленных нервов конечностей
- Диагностика нарушений кровообращения
- Лечебные блокады
- Рентген и ультразвуковые снимки
- Обувь для больных диабетом, ортопедическая обувь и ортопедические стельки по показаниям



Kirkland
13030 121st Way
NE, Suite 204
Kirkland, WA
98034

Redmond
8980 161st Way
NE, Suite 320
Redmond, WA
98052

Seattle
10564 5th Ave
NE, Suite 103
Seattle,
WA 98125

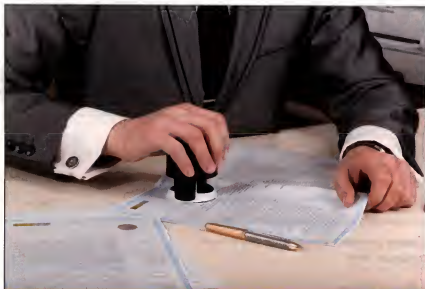
Everett
5929 Evergreen
Way, Suite 200
Everett,
WA 98203

Renton
4509 Talbot Rd,
Suite 104
Renton,
WA 98055

(425) 822-7426

www.seattlefootdoctor.com

Принимаем Medicare и большинство страховок



- Нотариальные услуги, Апостиль.
- Гражданство США, продление Грин карты.
- Паспорта национальные, доставка с консульства Украины.
- Визы (гостевые, туристические).
- Лотерея Грин карта.
- Приглашения в США.
- Доверенности, завещания.
- Переводы документов.
- Восоединение семьи.

НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

(425) 268-3358

Виталий west98204@gmail.com

НОТАРИАЛЬНЫЕ, ИММИГРАЦИОННЫЕ, ПАСПОРТНЫЕ УСЛУГИ,
ПЕРЕВОДЫ ДОКУМЕНТОВ В MOUNT VERNON, MARYSVILLE, EVERETT, LYNNWOOD...

Лучший финансист
2005-2008 годов
вернулся в бизнес!



NMLS # 1113637

Делаю, как для себя,
самый низкий
процент.

Евгений Тихомиров

STERLINGBANK

Финансирование

Евгений Тихомиров
Mortgage Banker

6021 244th St SW
Mountlake Terrace, WA 98043

C 425.268.0777 P 425.673.8285
F 425.771.5055

Eugene.Tehomer@bankwithsterling.com
www.bankwithsterling.com



ВРЕМЯ ДЕЛАТЬ ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ ИЛИ ПОКУПАТЬ.

Лучшие цены на новые дома

Бонус покупателям до \$10.000
при покупке дома в строящихся проектах!

Big 9000+ Sq Ft Lots • With Views • 3 Car Garage Homes • Starts Upper \$300s



2800 Square Feet • Three Car Garage
Four Bedrooms + Den • Views • Shop

БОЛЬШИЕ УЧАСТКИ!

Mill Creek/Everett



3000+ Square Feet • Bedroom on Main Floor
Three Car Garage • Spacious Floor Plan

Более 400
НОВЫХ ДОМОВ
в Snohomish
County

Applewood от \$300s



Kenmore
3 Bedroom,
2000+ Square Feet
9000+ Square Foot lots
Close to everything

Caltra от \$400s



Issaquah
Plans from 2300+ Sq Feet
Media Room
Large Lots
Parks
Close to Freeways

Lakeside от \$300s



Lynnwood
Plans from 1800/2000 Sq Feet
Next to the Lake
Mukilteo
Schools, Playgrounds
Privacy

Woodside от \$200s



Edmonds
1800 Sq Plans
Edmonds School District
Close to Freeways

Другие дома
в Snohomish
County

возможна
покупка без
downpayment

Everett \$300s



4 Bedroom
2552 Square Feet
9000 Square Foot Lot
Built in 2007
Mill Creek Area

Kenmore \$300s



4 Bedroom
2100 Square Feet
Built in 2009
Lake Forest Park Area

Bothell \$300s



4 Bedroom
2400 Square Feet
Built in 2005
Mill Creek Area

Lynnwood \$330s



5 Bedroom
2607 Square Feet
Built in 2005
Martha Lake Area

John L. Scott
REAL ESTATE



Адрес: 10820 Evergreen Way, Everett, WA 98204

По всем вопросам звоните
Евгению Кулиновскому

Т. 425.444.1575

* Программа доступна ограниченное время. APR утверждается и будет зависеть от квалификации. Предлагаемый дом находится в непосредственной близости от Shorewood, Rainier Ridge, Squares Landing, Shorehaven. Свяжитесь с агентом для более подробной информации и получения информации о доме. Приведенная выше информация, содержащаяся в настоящем рекламном материале, рассматривается как гарантия достоверности информации, представленной в цифрах и фактах, могут быть изменены без предварительного уведомления.



Доктор
Irina Milman



КЛИНИКА
Adult and Child Medicine

Профилактика, диагностика и лечение:

- сердечно-сосудистых заболеваний
- заболеваний кишечника
- психо-неврологических заболеваний
- инфекционных болезней
- гинекологических заболеваний и менопаузы
- заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата

- ✓ Профилактические осмотры, заполнение справок и форм.
- ✓ Удобное расположение.
- ✓ Принимаются основные страховки, Medicare and Medicaid

Доктор Ирина Мильман — внимательный и чуткий врач для всех членов вашей семьи. Высоквалифицированный специалист по внутренним болезням и педиатрии.

Образование: Нишневский Государственный Медицинский институт. Резидентура по отоларингологии. Резидентура по внутренним болезням и педиатрии.

1207 N 200th Street St 102 Shoreline, WA 98133

(206) 533.1570

БЫСТРЫЙ, КАЧЕСТВЕННЫЙ И НАДЕЖНЫЙ РЕМОНТ
ВСЕХ ТИПОВ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ, НОУТБУКОВ, ПЛАНШЕТОВ.

WIRE4LESS 607 SE EVERETT MALL WAY
SUITE # M EVERETT, WA 98208

(425) 319-8398

PEDRO GUADAMUD





НУЖЕН ДАНТИСТ?

Family & Cosmetic Dentistry
Доктор Lyudmila Shur, D.D.S.

Всегда рады новым пациентам.
Оказываем экстренную неотложную помощь

- Отбеливание зубов
- Лечение корневых каналов
- Имплантанты
- Коронки и мосты
- Удаление зубов
- Ортодонтические пластинки
- Зубные протезы

Принимаем все виды страховок, а также медкупоны DSHS для детей до 19 лет

425-741-2030

16108 Ash Way, Suite 202, Lynnwood, WA 98087



ДОВЕРЬТЕ СВОИ ДОКУМЕНТЫ FIS!



признанному лидеру среди фирм, занимающихся
эвалуацией иностранных документов об образовании
и переводами на иностранные языки.

Обращайтесь к нам сегодня:

Тел.: 425-248-2255
Факс: 425-248-2262
E-mail: info@fis-web.com
www.fis-web.com

Foundation for International
Services, Inc.
**505 – 5th Avenue South,
Suite 101,
Edmonds, WA 98020**

Специалисты фирмы FIS лучше всех
понимают трудности и специфику
оценки уровня образования,
приобретенного вне США. За
последние 30 лет мы помогли в
этом важном вопросе тысячам
людей, которые благодаря этому
смогли влиться в образовательную
систему Америки или начать работу
по своей профессии.

Если вы хотите лично принести
документы в наш офис для
эвалуации или перевода,
пожалуйста, ознакомьтесь с
полезной информацией,
размещенной на нашем вебсайте
(www.fis-web.com/visitors).
Благодарим Вас!

УСЛУГИ ПО ЭВАЛУАЦИИ ДИПЛОМОВ ОБ ОБРАЗОВАНИИ И КВАЛИФИКАЦИОННЫХ СВИДЕТЕЛЬСТВ

Эвалуация отдельных документов (Document-by-Document Evaluation) дает описание ваших дипломов, удостоверений или свидетельств о полученном образовании или профессиональной квалификации и предоставляет для каждого эквивалент, соответствующий американской системе. Чаще всего такая оценка требуется при устройстве на работу, для получения определенного иммиграционного статуса или виз категорий H1-B или L.

Детальная эвалуация по пройденным курсам (Course-by-Course Evaluation) дополнительно дает перечень пройденных курсов с указанием зачетов, отметок, средних баллов и часов в эквивалентах США. Этот вид эвалуации обычно используют желающие продолжить свое образование или получить лицензию для занятия профессиональной деятельностью.

УСЛУГИ ПИСЬМЕННОГО ПЕРЕВОДА

Мы являемся признанными экспертами в области перевода официальных документов. У нас вы можете заказать сертифицированный и нотариально заверенный перевод дипломов, контрактов, патентов, иммиграционных материалов и других юридических документов. В нашем распоряжении имеются высококвалифицированные сертифицированные переводчики почти всех языков мира.

Фирма FIS является корпоративным членом Национальной ассоциации агентств по оценке документов об образовании (NACES) и Американской ассоциации переводчиков (ATA).

**ОБРАТИТЕСЬ К НАМ, И ВЫ ПОЙМЕТЕ, ПОЧЕМУ ТАК МНОГО
КЛИЕНТОВ ДОВЕРЯЮТ НАМ!**

QUALITY
FURNITURE

Ваша жизнь — наш стиль с лучшей

Самый большой выбор

Мебели

невероятно низкие цены

Super Sale!



- При покупке на сумму \$1000 и более Вас ждет подарок.
- Специальная скидка для молодоженов и новоприбывших.



(206) 920-9995, (253) 839-5552
29314 Pacific Hwy. S., Suite 100,
Federal Way, WA 98003

www.furnitureseattle.com

Monday – Saturday: 11:00 am – 8:00 pm
Sunday 11:00 am – 6:00 pm

Возможно беспроцентное финансирование до 3 лет

New Life Christian Church

315 Riverbend Road, Mount Vernon, WA 98273

Воскресные служения:
Утро в 10:00am, Вечер в 6:00pm
Среда в 7:00pm
Пастор: Леонид Дашский
Church (360) 848-1021
Home (360) 766-5016
www.churchnewlife.com

New Life Christian Church

710 E Sunset DR, Bellingham, WA 98225
Sunday Service: 11 am
Friday Youth Service: 7 pm
Pastor: Dmitriy Zhlukhin
cell: 360 420-8126
home: 360 428-5962

Bethany Slavic Baptist Church

1829 South, 308th St. Federal Way, WA 98003

Воскресное служение: 1:00 р.д.
Молодежное служение: воскр. 7:00р.м.
Четверг 7:00 р.м.

Пастор: Виктор Владимирович Зайцев
Тел.: (253) 870-9740
E-mail: viktorzaytsev@yahoo.com

Славянская церковь «Спасение» ЕХБ

10622 8th St East, Edgewood, WA 98372

Воскресенье 9:00 утра, 12 дня и 5:00 вечера
Среда 7:00 вечера

Старший пресвитер: Андрей Чумакин
тел.: (253) 952-7163
эл. почта: Info@SalvationSBC.info
www.SalvationSBC.info

Церковь «Живое Слово»

4020 S. 56th St W, Tacoma, WA 98409

Воскресное собрание 3:00 р.м.
Изучение Библии: четверг 7:00 р.м.
Молодежное: пятница 7:00 р.м.
Пастор: Михаил Маслов 253-307-2402
Админ-тор: Юрий Крамаревский 253-312-8454
Contact info: churchadmin@livinword.com or
call (253) 312-8454 Web site: livinword.com

Библейская церковь «Слово Истины»

22975 24th AVE S
Des Moines, WA 98198
Воскресенье — 1:30 pm
AWANA — 6:00 pm
Пастор: Павел Льютин
www.slovoistini.org

Церковь «Пенуэлл»

5113 Pacific Hwy E #4
Fife, WA 98424
Fife business Plaza
Каждое воскресенье 11:00 am
Пастор: Роман Митин
Тел: 253-906-3020
www.romanmitin.com

Библейская церковь «Д

Адрес: 11420 SE 248th St, Kent
Служения:
Воскр. - 2:00 pm
Понед. - 6:30 pm
воскресная школа для детей
Понед. - 7:30 pm разбор слов
Пастор: Юрий Петрус
Тел.: 206-595-4601

Вашингтон христианский

Христианский Центр «Жатва»

830 SE Everett mall Way
Everett WA 98208

Служения:
Воскресенье 11:00 ам
Исцеление: Пн. 6:30 рт
Среда 7:00 рт
Молодежное: Пт. 7:00 рт
Пастор: Николай Кулакевич
Тел.: 425-514-3272

Light to The World Church

Адрес: 14434 8th St. NE, Bellevue, WA 98007

Служения: Воскресенье: 2:00 рт,
Молодежное служение: четверг – 7рт,
Школа русского языка: суббота – 10рт.-1рт.,
AA встречи: пятница – 8рт,
Воскресная школа: воскресенье – 3рт,
Детский садик: Воскр. – 2рт.-5рт.,
Четверг 7:00рт - молодежное служение
Пастор: Виктор Лобановский
Тел.: 206-579-8450
www.ltwchurch.org

Evangelical Baptist Church

Адреса: 1600 Central Ave. S. #101, Kent WA 98032

Розклад Богослужь:
Неделя - 10:00 ам та 6:00 рт
П'ятниця - 7:00 рт
молитовне служіння, Біблійна школа для дітей
Пастор: Леонід Плушко
Тел.: 253-249-5168
E-mail: leonid@hotmail.com
Site: www.ebck.com

Любви
A 98030

молитва

География

На севере штат Вашингтон граничит с канадской провинцией Британская Колумбия, на востоке — со штатом Айдахо, на юге — со штатом Орегон. На западе он омывается водами Тихого океана.

Столица

Крупнейший город

Губернатор

Площадь

- Всего

- Суши

- Воды

- % воды

Олимпия (Вашингтон)

Сиэтл

Кристин Грегуар

18-я по США

184 673 км²

172 446 км²

12 227 км²

6,6%

Население

- Всего (на 2000 г.)

- Плотность

- % этнических русских

14-е по США

5,9 млн

34,2/км²

1,4%

Стал штатом

Дата образования

42-м по порядку

11 ноября 1889

Для размещения информации
о вашей церкви или миссии
обращайтесь по телефону:
425-772-8462

Информация о церквях размещается на правах
рекламы. Представленный список не претендует
на полноту.

Недвижимость

Покупка • Продажа



Lakewood
2,160 Sq Feet
4 Bedroom
2.5 Bath
0.16 +/- Acre Lot
\$319,950

NEW CONSTRUCTION



Mt. Rainier View
2,140 Sq Feet
4 Bedroom
2.5 Bath
0.12 +/- Acre Lot
\$224,950



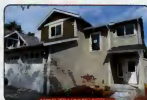
Tacoma
2,475 Sq Feet
5 Bedroom
2.5 Bath
0.43 +/- Acre Lot
\$359,950

Corolla Home



NEW CONSTRUCTION

Tacoma
3,108 Sq Feet
3 Bedroom
2.75 Bath
0.18 +/- Acre Lot
\$424,950



NEW CONSTRUCTION

Tacoma
1,500 Sq Feet
3 Bedroom
2.25 Bath
0.12 +/- Acre Lot
\$199,950



Vacant Lot

Auburn
1.19 +/- Acre Lot
Subdivided for 6 lots
All utilities available
on street

- Дома и участки
- Коммерческая недвижимость
- Short sale process
(Долг превышает стоимость вашего дома)
- Банковские дома

John L. Scott
REAL ESTATE



**Vitaliy & Marianna
Mikshanskiy**

ph.: 253-565-1010

fax: 253-564-6004

cell: 253-255-2342

mariannami@johnlscott.com

3929 Bridgeport Way W #206,
University Place, WA 98466

PIROSHKY & CREPES

EUROPEAN BAKERY-CAFE

Мы печем самые вкусные в городе пирожки
и блины по старинным рецептам

Мы всегда рады Вам, наши друзья!

WHAT WE HAVE:

Piroshky, crepes, borsch,
pastries, luxury teas,
coffee and espresso.

*Более 100 видов лучших видов чая



ADDRESS:

1327 112th St. Se, Everett, WA 98208.

Ph.: 425 225-6694

OPERATION HOURS:

Monday-Saturday 9:00am-7:00pm,

Sunday 9:00am-5:00pm



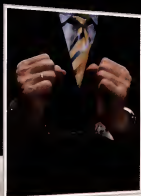
www.facebook.com/piroshky



KVASNYUK Law Offices, P.S.

YOUR WAY TO JUSTICE.

>> МНОГОЛЕТНИЙ ОПЫТ >> ВЫСОКАЯ РЕПУТАЦИЯ >> КАЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



ГРАЖДАНСКОЕ ПРАВО: ШТРАФЫ / TRAFFIC TICKETS / ТЕЛЕСНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ / PERSONAL INJURY /
АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ / AUTO ACCIDENTS

УГОЛОВНОЕ ПРАВО: ОПАСНОЕ ВОЖДЕНИЕ / RECKLESS DRIVING / ВОЖДЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ / DUI /
ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ / DWLS / НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ / DOMESTIC VIOLENCE / БЕГСТВО С МЕСТА
ПРОИСШЕСТВИЯ / HIT & RUN / КРАЖА / THEFT / НАПАДЕНИЕ / ASSAULT

АДМИНИСТРАТИВНОЕ ПРАВО: SSI / DISABILITY / EMPLOYMENT SECURITY ISSUES

33530 1st Way South, Suite 102
Federal Way, WA 98003
Office: (253) 529-0275
Web: www.kvasnyuklaw.com

Nikolay Kvasnyuk
Attorney at Law
Direct: (206) 293-5466
Email: nikolay@kvasnyuklaw.com

Simon Kvasnyuk
Attorney at Law
Direct: (206) 265-3803
Email: simon@kvasnyuklaw.com

Внимание: диабет!

В США есть программа NHO (National Health Observances/ Национальное наблюдение за здоровьем), по которой каждый месяц года приурочен к определенной теме в области здравоохранения.

В рамках этой программы есть календарь, указывающий когда и какие проблемы человеческого здоровья будут «на пульсе». Так, согласно этому календарю, ноябрь является «месяцем знония» о диабете.

ДИАБЕТ — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин — это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов. Существует несколько видов этого заболевания:



ДИАБЕТ ТИПА 1

При диабете типа 1 (ранее известном как инсулинозависимый, юношеский или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Причина этого типа диабета неизвестна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить.

Симптомы включают чрезмерное мочеотделение (полиурию), жажду (полидипсию), постоянное чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость. Эти симптомы могут появиться внезапно.

ДИАБЕТ ТИПА 2

Диабет типа 2 (ранее именуемый инсулиннезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Диабет типа 2, которым болели 90% людей с диабетом в мире, в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности.

Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета типа 1, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений.

До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

ГЕСТАЦИОННЫЙ ДИАБЕТ

Гестационный диабет является гипергликемией, которая развивается или впервые выявляется во время беременности.

Симптомы гестационного диабета схожи с симптомами диабета типа 2. Чаще всего гестационный диабет диагностируется во время пренатального скрининга, а не на основе сообщаемых симптомов.

ПОНИЖЕННАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ГЛЮКОЗЕ И НАРУШЕНИЕ ГЛИКЕМИИ НАТОЩАК

Пониженная толерантность к глюкозе (ПТГ) и нарушение гликемии натощак (НГН) являются промежуточными состояниями между нормой и диабетом. Люди с ПТГ и НГН подвергаются высокому риску заболевания диабетом типа 2, хотя это не является неизбежностью.



КАК МОЖНО УМЕНЬШИТЬ БРЕМЯ ДИАБЕТА?

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочки диабета типа 2. Чтобы способствовать предупреждению диабета типа 2 и его осложнений необходимо следующее:

- ✓ добиться здорового веса тела и поддерживать его;
- ✓ быть физически активным — по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней; для контролирования веса необходима дополнительная активность;
- ✓ придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от трех до пяти раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;
- ✓ воздерживаться от употребления табака — курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



ДИЕТА

Питание должно быть дробным (5-6 приемов в сутки), что способствует более равномерному всасыванию углеводов из кишечника с незким повышением уровня глюкозы крови.

Пищу необходимо принимать в определенные часы, тогда будет легче регулировать сахар крови и дозу инсулина.

Надо исключить или ограничить продукты, высоко поднимающие сахар крови: сахар, кондитерские изделия, варенье, джем, виноград.

В рацион питания должна быть включена пища с достаточным содержанием клетчатки, «слизевых волокон» (овощи, мучные изделия), так как эти продукты в меньшей степени повышают сахар.

Желательно, чтобы приготовленные блюда содержали небольшое количество жира (~30%), причем более половины (до 75%) его должно быть представлено растительными маслами (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.).

Для больных диабетом с избыточным весом нужно включать в диету такие

овощи, как свежая и квашеная капуста, шпинат, салат, зеленый горошек, огурцы, помидоры. Это усиливает чувство насыщения. При диабете значительно страдает печень. Для улучшения ее функции нужно вводить в диету продукты, содержащие липотропные факторы (творог, овсянка, соя и другие), и ограничивать жареные блюда, а так же мясные и рыбные бульоны. Пища больного сахарным диабетом должна быть богата витаминами, поэтому полезно вводить в рацион витаминосители: дрожжи пекарные, пивные, отвар шиповника, СПП, БАД.

Запрещено употреблять в пищу: кондитерские изделия, сдобу, варенье, конфеты, шоколад, мед, мороженое и прочие сладости, острые, соленые, пряные, копченые закуски и блюда, свиной и бараний жир, алкогольные напитки, бананы, виноград, изюм.

Главная лечебная цель диетического питания при сахарном диабете — нормализовать обменные процессы в организме. Показателем нормализации является снижение уровня сахара в крови. Одновременно улучшается и общее самочувствие больного: уменьшается жажда, повышается работоспособность. ●

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

Диагностирование на ранних этапах можно осуществлять с помощью относительно недорогого тестирования крови.

Лечение диабета состоит в снижении уровня содержания глюкозы в крови и уровня других известных факторов риска, разрушающих кровеносные сосуды. Для предотвращения осложнений также важно прекратить употребление табака.

Мероприятия, которые позволяют сэкономить расходы и являются практически осуществимыми:

- контроль за умеренным содержанием глюкозы в крови. Людям с диабетом типа 1 необходим инсулин; людей с диабетом типа 2 можно лечить пероральными препаратами, но им также может потребоваться инсулин;

- контроль кровяного давления;
- уход за ногами.

Другие мероприятия, позволяющие сэкономить расходы, включают:

- скрининг на ретинопатию (которая вызывает слепоту);
- контроль за содержанием липидов в крови (для регулирования уровня холестерина);
- скрининг с целью выявления ранних признаков болезней почек, связанных с диабетом.



"SALVATION CENTER"

Христианский центр помощи

Помощь при алкогольной и наркотической зависимости

Программа помощи **БЕСПЛАТНАЯ**

Курс 12 месяцев

300\$ - оплата питания и проживания
(при возможности)

линия доверия 855-SCENTRE 855-723-6873

6783 Hwy 40 (Midway Exit) Columbia, MO, 65202

post@salvationcentre.org www.facebook.com/SalvationUSA



Northwest Construction

Заинтересованны в реконструировании?

У нас есть что вам предложить и даже намного больше. Наши самые популярные услуги включают в себя:

- Контрактные услуги.
- Реконструкция кухни и ванной.
- Отделка дома сайдингом/замена штукатурки.
- Замена кровли.
- Установка плитки.
- Установка гранитных столешниц.
- Ремонт Condo/Apartment.
- Восстановление/устранение повреждений после пожара 24/7.
- Восстановление после повреждений водой 24/7.
- Новый пользовательский строительный дизайн.
- Полный комплекс услуг разнорабочего.
- Ремонт электрооборудования.
- Установка бытовой техники.
- Профессиональная мойка.
- Ремонт сантехники.
- Исправление стен.
- Ремонт настилов.
- Покраска.
- Замена окон.



We work with most insurance companies'
CALL US FOR YOUR FREE ESTIMATE

425-280-8183

contactus@northwconstruction.com
www.northwconstruction.com

World of Travel

Ваш мир путешествий



1.888.887.5599

tell:425.787.1377

fax:425.710.7528

1228 147TH PL SW
LYNNWOOD, WA 98087

Авиабилеты

Kiev	\$339
Moscow	\$319
St.Petersburg	\$319
Lvov	\$439
Tel-Aviv	\$559
Kishenev	\$388
Tallin/Riga/Vilnus	\$229
Warshawa	\$342
Frankfurt	\$256
Minsk	\$331

Круизы

Caribbean 7nt	\$279
Mexican Riviera 5nt	\$239
Alaska 6nt	\$499

Отдых

Hawaii	\$599
Mexico	\$614
Caribbean	\$622
Las Vegas	\$218
Disneyland	\$358
Florida	\$474
Karlovy Vary	\$987

Fares are subject to change until ticketed.
Taxes are not included.

США урезают продовольственное пособие для бедных



www.bbc.co.uk

На продовольственное пособие семье из четырех человек теперь будет выделяться на 36 долларов в месяц меньше, чем раньше, говорят официальные лица.

Это затронет 47 миллионов беднейших американцев.

По информации агентства Рейтер, в 2012 финансовом году пособие на одного человека составляло в среднем 133 доллара в месяц.

Расходы на продовольственную помощь в США выросли до 80 млрд долларов в год из-за роста безработицы и цен на продукты питания.

Примерно 14% американцев полагаются на бесплатную продовольственную помощь, выдаваемую по «фудстемпам», носящим такое название с прежних времен, когда они имели форму бумажных купонов.

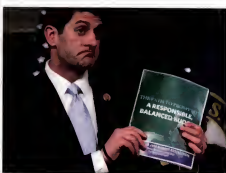
Когда начался нынешний экономический кризис, программа была расширена, чтобы стимулировать рост экономики и помочь беднейшим американцам.

Однако республиканцы в Конгрессе требуют провести дальнейшие сокращения средств, выделяемых для программы, заявляя, что она должна быть нацелена на помощь тем, кто в ней нуждается больше других.

Владельцы продовольственных магазинов по всей Америке беспокоятся, что сокращения приведут к снижению расходов потребителей.

Конгрессмены США продолжают спорить о том, как можно еще больше сократить финансирование правительства. ●

Комитет Конгресса США попытается преодолеть бюджетный кризис



Майкл Боуман (www.golos-ameriki.ru)

Группа законодателей, представляющих обе политические партии и обе палаты Конгресса США, приступила к работе по поиску выхода из бюджетного тупика, который ранее в этом месяце привел к частичному закрытию правительства.

Межпартийный бюджетный комитет должен выработать финансовое соглашение к середине декабря — за несколько недель до того момента, когда расходные полномочия федерального правительства истекнут вновь.

В течение ближайших шести недель комитет должен сделать то, что Конгрессу не удалось сделать на протяжении нескольких лет: согласовать позиции демократов и республиканцев по уровню федеральных расходов и, по возможности, выработать план улучшения финансового состояния здоровья Америки на ближайшее десятилетие.

Хотя основная работа комитета будет проходить за закрытыми дверями, его первое заседание в среду было открыто для прессы. 29 членов комитета по очереди брали слово, и межпартийные финансовые разногласия вскоре стали очевидными.

Республиканцы выступают против повышения налогов. Об этом, в частности, заявил председатель бюджетного комитета Палаты представителей Пол Райан.

«Увеличивать налоговое бремя на семьи, которым деньги достаются с большим трудом, это не выход, — сказал он. — Я знаю, что со мной согласятся мои коллеги-республиканцы. Поэтому я с самого начала хочу сказать,

если работа этого комитета превратится в спор о налогах, то мы ни к чему не придем. Увеличение доходов должно осуществляться через экономический рост».

Со своей стороны, демократы считают, что решать финансовые проблемы страны только через сокращение расходов — это тоже не выход. Председатель бюджетного комитета Сената Патти Мюррей сказала, что она готова согласиться с реформированием затратных программ выплаты пенсий и оказания медицинских услуг пожилым американцам, но только в том случае, если республиканцы проявят такую же гибкость в вопросе о доходах.

«Ради достижения соглашения я готова пойти на ряд трудных уступок, — сказала она. — Но компромисс должен быть двусторонним. И если мы готовы подчистить социальные программы, чтобы найти источники экономии средств, то республиканцы также должны быть готовы подчистить налоговый кодекс и закрыть некоторые затратные налоговые лазейки. Потому что было бы несправедливо и неприемлемо возлагать это бремя исключительно на пожилых людей и семьи».

Данный комитет является аналогом так называемого «суперкомитета», который в прошлом году безуспешно пытался выработать долгосрочное бюджетное соглашение. Провал этих попыток привел к автоматическому секвестру всех статей расходов. Очередной этап секвестра должен произойти в следующем году, если законодатели не придут к бюджетному соглашению.

Многие демократы не хотят допустить новых сокращений социальных программ, в то время как многие республиканцы встревожены перспективой новых сокращений военного бюджета. Комитет может заменить секвестр другими мерами экономии, но только в случае, если бюджетное соглашение между демократами и республиканцами будет достигнуто.

Такое соглашение также снимет угрозу очередного закрытия правительства в январе, когда финансирование федерального правительства может вновь прекратиться. ●

Сенат близок к принятию законопроекта о предотвращении дискриминации гомосексуалов



Майкл Боуман (www.golos-ameriki.ru)

Законопроект о защите прав гомосексуалов и трансгендерных американцев от дискриминации на работе преодолел первое препятствие в Сенате США, и ожидается, что он будет принят в ближайшие дни.

Закон о запрете дискриминации на работе был поддержан президентом Барак Обама, однако вряд ли он будет вынесен на голосование в контролируемой республиканцами Палате представителей.

В понедельник контролируемый демократами Сенат проголосовал 61 голосом против 30 за начало дебатов по законопроекту. Такое большинство практически обеспечит прохождение законопроекта при окончательном голосовании.

Сейчас, когда однополые браки вышли на передний план борьбы за права гомосексуалов, этот законопроект призван решить еще одну проблему: ограничения, с которыми сталкиваются гомосексуалы, работающие и поддерживающие себя материально. В большинстве штатов не считается нарушением закона, если человека не берут на работу или увольняют из-за сексуальной ориентации или гендерной принадлежности.

Сенатор-демократ Том Харкин заявил, что закон призван запретить подобную дискриминацию на всей территории страны.

«Лесбиянки, геи, бисексуалы и трансгендерные (ЛГБТ) американцы заслуживают такой же защиты их гражданских прав от дискриминации, как и все остальные американцы. Этот законопроект призван обеспечить это, — сказа Харкин. — Ни одному амери-

канду не может быть отказано в приеме на работу и ни один человек не должен бояться потерять работу по любой причине, кроме отсутствия способности выполнять эту работу».

Все сенаторы-демократы проголосовали за законопроект. К ним присоединились семеро республиканцев, в том числе Сюзан Коллинз.

«Право на труд является одним из основных прав, — сказала Коллинз. — Как мы можем без всякого зазрения совести лишать этого права любого ЛГБТ-американца, который имеет соответствующую квалификацию и хочет работать».

В понедельник ни один сенатор не высказался против законопроекта. Однако, несмотря на предусмотренные законопроектом исключения для религиозных организаций, некоторые консервативные группы осудили его, назвав ущемлением прав верующих и посягательством на свободу вероисповедания.

В Палате представителей спикер Джон Бейнер выступил с заявлением, в котором отмечается, что этот закон позволит людям подавать необоснованные иски и воспрепятствует созданию рабочих мест. Без поддержки Бейнера вряд ли законопроект будет вынесен на голосование в Палате представителей, да и непонятно, пройдет ли он даже в случае, если голосование все-таки состоится.

Во многих из наиболее известных американских корпораций уже действуют правила, запрещающие дискриминацию на основе сексуальной ориентации. Согласно результатам опросов, абсолютное большинство американцев не только поддерживают защиту прав гомосексуалов на работе, но ошибочно полагают, что во всей стране такая защита уже существует. Действующие в США законы запрещают дискриминацию по таким признакам, как расовая принадлежность, пол, религия и инвалидность.

Законы о защите прав гомосексуалов на работе действуют более чем в четырех десятках стран, в том числе во многих европейских странах, в Канаде, Израиле и Австралии. ●

Цены на жилье в США быстро растут



www.americaru.com

Цены на жилье в США в августе выросли по сравнению с прошлым годом и февралем 2006 года. Но рост цен замедлился во многих городах с июля. Это знак того, что взлет цен в прошлом году, возможно, достиг своего максимума.

Для 20 городов индекс цен на дома вырос на 12,8 процента в августе, на 12,4 процента в июле по сравнению с прошлым годом. Все 20 городов показали прибыль по сравнению с прошлым годом.

Тем не менее, цены в 20 городах выросли всего на 1,3 процента в августе. Это по сравнению с 1,8 процентами прироста в июле. 16 из 20 городов сообщили о маленьком повышении цен в августе.

Большой спрос на дома помог снизить цены по сравнению с прошлым годом. Но в течение лет, ставки по ипотечным кредитам подскочили до своих рекордных минимумов. Слабый рост числа рабочих мест также препятствует покупке жилья.

Цены в Лас-Вегасе выросли на 29,2 процента по сравнению с прошлым годом, что является самым высоким показателем в стране.

Цены в Денвере и Далласе достигли рекордных уровней в августе. Средняя цена на дом вернулась на такой уровень какой был в 2004 году и на 22 процента ниже своего пика в апреле 2006.

Цены в Сан-Франциско увеличились на 0,9 процента в августе, по сравнению с 2,2 процентами в июле. ●

Пить воду для похудения: зачем, почему, сколько

Вода — основа жизни на Земле. Кроме того, вода помогает стройнеть, если употреблять ее в достаточном количестве. Ток сколько нужно выпить?

КАЖДЫЙ, кто хоть раз хотел похудеть, качикал с выбора диеты и программы физических упранкений. Но, подсчитывая калории, рассчитывая число необходимых в сутки белков, жиров и углеводов, составляя график кардио- и силовых тренировок, мы часто совершаем одну фатальную ошибку. Мы забываем, что необходимо пить воду для похудения. Тогда как без достаточного количества чистой питьевой воды все наши усилия по сокращению объемов тела становятся бессмысленными. Почему же важна вода? Откуда взялось правило, что нужно пить много воды для похудения?

Вода — основной материал для образования в организме специальной жидкости, «смазки» для мышц и суставов. Крайне опасно недополучить воды, если вы занимаетесь даже самой простой растяжкой и самыми легкими силовыми и кардио-тренировками. Те, кто всерьез занимается спортом, прекрасно знают, что если пить мало воды, можно получить мышечные спазмы. Поэтому перед любой тренировкой, даже если это элементарная утренняя зарядка, нужно пить не менее двух стаканов воды. То же следует делать во время упранкений и обязательно после них.

Известно, что недостаточное количество жидкости приводит к запорам. Но вода славится не только предотвращением запоров. Она крайне важна для протекания главных химических реакций во время пищеварения. Белки и углеводы, используемые организмом в питательных целях, переносятся в кровеносную систему исключительно с помощью воды. Пить воду для похудения важно и с точки зрения избавления от продуктов жизнедеятельности: пресловутые зашлаковывание происходит в первую очередь в условиях нехватки воды.

Вода снижает жир и создает новые мышцы. Как это происходит? Мы упомянули, что нехватка воды замедляет синтез белка, а без этого процесса не образуется новая мышечная ткань. «Лепка» мышц требует от организма большого количества энергии. Если калории не сгорают в процессе образования мышц, они пойдут в жировые запасы. Если вы получаете достаточно воды, в первую очередь, идет рост мышечной ткани, а уже потом — жировой.



Вода уменьшает количество инфекционных заболеваний. Если клетки недополучают воды, они снижают свою жизненную активность и плохо противостоят инфицированию. Нехватка воды — прямой путь к снижению иммунитета.

Пить много воды для похудения важно потому, что вода восстанавливает энергетические потери организма. За день мы теряем примерно десять стаканов жидкости (около двух литров) — во время дыхания, потоотделения и процессов избавления от продуктов пищеварения. Мы даже не замечаем, что часто обезвоживаем организм. Одна из самых распространенных причин головных болей, усталости и раздражительности — недостаток воды. Кроме того, с водой человек получает кислород, который необходим для сжигания жира. Если кислорода недостаточно, тело не сможет сжечь жир, превратив его в энергию.

Вода выводит из организма токсины. Чем меньше токсинов, тем больше у тела энергии, тем больше мы сжигаем калорий — тем быстрее и эффективнее худеем.

Вода «охладает» организм. Если воды недостаточно, после физических упранкений вы можете чувствовать слишком сильную усталость, почти невозможность. Степень перегревания тела во время тренировок напрямую зависит от количества воды, которую вы выпиваете до, во время и после занятий спортом.

Известный факт: здоровый образ жизни связывается на состоянии кожи. Под здоровым образом жизни понимаются не только сбалансированное питание, хороший сон и физическая нагрузка, но и достаточное количество воды. Молодая сияющая кожа напрямую зависит от жидкости, которую вы выпиваете каждый день. Вода увлажняет кожу изнутри, предотвращает сухость, повышает ее эластичность и упругость.

Есть несколько правил, которые нужно соблюдать, чтобы получить от воды максимальную пользу.

- Всемирная организация здравоохранения рекомендует пить не менее 30 мл воды на килограмм веса в сутки.

- Организм может усваивать не более 120 мл воды за 10 минут. Необходимо следить за тем, чтобы каждый час выпивать примерно стакан чистой питьевой воды. Лучше делать это в несколько приемов, чем залпом.

- Во время силовых тренировок пейте не менее полулитра воды.

- Во время кардио-тренировки пейте не менее литра воды.

- Ночью организм обезвоживается. Поэтому первое, что нужно делать, когда вы просыпаетесь, — выпить как минимум два стакана воды.

Чтобы вода доставляла вам удовольствие и не была тягучей повинностью, сделайте из нее развлечение. Добавляйте в воду лед из пюрированных ягод и просто свежие ягоды, кусочки фруктов, мяту и другую любимую зелень. ●

Не будь индюком!

Happy Thanksgiving
SALE!

Новинка!
LUX2

Говори по-английски
сразу с Partner® LUX2

В субботу
16 ноября
Portland, OR

В воскресенье
17 ноября
Seattle, WA

+ ПОДАРКИ!*



всего за
~~\$499.95~~

\$349.95

+ ПОДАРКИ!

PARTNER® LUX2

• ВАМ НЕ НУЖНО ПОДКЛЮЧАТЬСЯ К ИНТЕРНЕТУ, ВАМ НЕ НУЖНО ПОДБИРАТЬ СЛОВА И ТЕМЫ, — ПРОСТО ГОВОРИТЕ!

- Partner® LUX2 переведет вашу речь с русского на английский и произнесет по-английски, а речь собеседника с английского на русский.
- Встроенный в Partner® LUX2 сканер ScannFo мгновенно перенесет текст вашего письма на английском на экран Partner® LUX2 и переведёт его на русский.
- Если вам нужно написать письмо, просто надиктуйте его по-русски. На экране появится русский текст, который будет автоматически переведён на английский. После этого вы можете послать любой из этих текстов по e-mail или на печать.
- Partner® LUX2 решает проблемы с грамматикой при помощи видеокурса английского языка профессора **Виталия Левентеля**. Не выходя из дома, задавайте вопросы лично профессору Левентелю, записавшись на его Webinar.
- Вы быстро наберете огромный словарный запас при помощи программы **Language Teacher** и **Language Teacher® Advance**. Выбейте темы, которые интересуют вас в данный момент и выучивайте слова к ним со скоростью слова в минуту, используя зрительную и слуховую память, а также визуальное восприятие.
- Partner® LUX2 позволяет вам учить английский когда хотите и где хотите: когда готовите, когда водите машину и даже когда спите. Программы **U-Learn**® и **U-Learn® Advance** позволяют развить речевую моторику и научиться «слышать» английский.



Набор
аксессуаров
~~\$100~~



Словарь
ML350
~~\$100~~



Спикер
~~\$50~~



Книга
В.Левентеля
~~\$50~~

*бесплатно с покупкой или обменом на Partner® LUX2!

БЕСПЛАТНАЯ БЕСПРОИГРЫШНАЯ ЛОТЕРЕЯ!

ТОЛЬКО ОДИН ДЕНЬ!
В беспроигрышной лотерее разыгрываются дополнительные скидки и подарки. Выигрывают все!



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДО \$250 ПРИ ОБМЕНЕ СТАРЫХ СЛОВАРЕЙ НА PARTNER® LUX2!

В субботу, 16 ноября – с 10am до 6pm
в книжном магазине “Персида”
11051 SE Division St, Portland, OR

В воскресенье, 17 ноября – с 10am до 6pm
в магазине EURO FOOD & DELI
1505 South 344th St, Federal Way, WA

Справки по телефону: 1-800-784-8444 ext. 302



Для тех, кто не осилил, ответы
на странице 50

По горизонтали:

2. Старинный русский народный щипковый инструмент с корпусом круглой формы и длинным грифом.
5. Ударный музыкальный инструмент, относящийся к металлическим идиофонам с определённой высотой звучания. Изобретён в США в конце 1910-х годов.
6. Небольшой музыкальный эпизод, играющий роль связки между двумя частями музыкального произведения или отдельными вариациями.
7. Старинный клавишный ударный муз. инструмент, одик из предшественников фортепиано.
8. Почередное пение солиста и хора или двух частей хора, как бы ведущих диалог.
9. Самый крупный по размерам (около четырёх метров в высоту; следующий — нонрабас) и самый кизний по звучанию смычковый струнный музыкальный инструмент.
12. Американоафриканский струнный щипковый инструмент. По виду напоминает маленький барабанчик с длинным грифом и катяными струнами.
14. Музыкальное произведение или его часть, исполняемые быстро, весело, живо.
18. Запдноафриканский барабан в форме усечённого кокоса.
19. Торжественная песня, восхваляющая и прославляющая кого-либо или что-либо.
20. Обозначение медленного темпа исполнения музыкального произведения.
21. Группа исполнителей, выступающих со-

вестно.

22. Старинный бальный польский танец-шествие торжественного характера.
24. Украинский народный щипковый инструмент, состоящий из корпуса овальной формы и грифа.
25. Вокальное или инструментальное произведение повествовательного характера.
27. Хоровое муз. Произведение без или с инструментальным сопровождением, состоящее из несложных частей, каждая из которых написана на духовный текст и предназначена для исполнения во время католической обедни.
30. Превеличенная, восторженная похвала.
31. Духовой деревянный музыкальный инструмент, распространенный у народов Закавказья, Средней Азии и Ближнего Востока.
32. Многострунный щипковый муз. инструмент.
34. Деревянный духовой музыкальный инструмент.
36. Ансамбль из пяти исполнителей.

По вертикали:

1. Русский народный щипковый инструмент с тремя (раньше двумя) струнами.

3. Музыкальный инструмент лютевого семейства в Центральной Европе в конце XVII начале XVIII века, был распространен в европейских странах.
4. Медный духовой инструмент. Практически не используется в качестве солирующего инструмента, заменяет валторну в маршевом оркестре.
7. Сочетания музыкальных звуков, воспринимающиеся как сумбуры, хаотические.
10. Китайский односторонний барабан небольшого размера.
11. Древнегреческий музыкальный инструмент в виде двух медных тарелок.
13. Вокальный стиль, отличающийся певучестью, легкостью, ирисотой звучания.
15. Небольшое представление между действиями основного спектакля, вставной музыкальный номер.
16. В пении — неравномерность колебаний голосовых связок, отражающаяся на частоте и спектре звука.
17. Крупное концертное произведение для солистов, хора и симфонического оркестра, написанное на определенный сюжет.
22. Способ пения псалмов в форме мелодической декламации.
23. Медный духовой мундштучный инструмент, с мягким, нежным тембром звука, напоминающим человеческий голос.
26. Разновидность гармонии с клавиатурой фортепианного типа для правой руки.
28. Наиболее низкий мужской певческий голос. Отличается большой глубиной и полнотой звучания.
29. Болгарский народный струнный смычковый музыкальный инструмент.
32. Струнный смычковый муз. инструмент сирингового семейства, больше сиринги.
33. Небольшое музыкальное произведение лирического характера.
35. Медный духовой инструмент со звуком насыщенного, мужественного, благородно-певучего тембра.
37. Полное или частичное повторение в другом голосе только что прозвучавшего мелодического оборота, темы, мелодии.

Мы любим наших детей.



kids dentistry
everett • mukilteo

Dr. Paul Kahlon & Dr. Sonu Lamba

Everett

111 SE Everett Mall Way, Bld D (425) 212-1810

Mukilteo

4420 106th Street SW (425) 212-1810

www.magautoglass.com

Master Auto Glass
(253) 797-3874
master_autoglass@yahoo.com

НУЖНО СТЕКЛО?

ПРОДАЕМ И УСТАНАВЛИВАЕМ ЛЮБЫЕ СТЕКЛА, НА ЛЮБЫЕ МАШИНЫ.

- We sell and install any auto glass
- Cars - Trucks - Vans - RV's
- Rock chip repairs
- Certified Auto Glass Technician
- High Quality
- Low Prices
- Free Mobile Service to your home or office
- Insurance claims welcomed
- All work Guaranteed




FOREIGN NURSE, INC.

www.foreignnurseinc.com
e-mail: info@foreignnurseinc.com

**Возвращение в профессию
Медработников!**

Гарантированное оформление документов:

**Медсестёр, Врачей, Фельдшеров, Педиатрических Медсестер
для получения**

ЛИЦЕНЗИЙ RN -REGISTERED NURSE- ВО ВСЕХ ШТАТАХ США

- Консультации по всем вопросам, связанным с лицензированием, трудоустройством и продолжением образования Медсестёр в США.
- Сдача экзаменов RN NCLEX без TOEFL.
- Перевод Лицензий RN в различные штаты.
- Лицензия RN для многочисленных штатов (Compact States License).
- Составление резюме для Медсестёр с перерывом в работе.
- Самые лучшие учебники, CD, DVD, для подготовки к NCLEX.

**ВПЕРВЫЕ: Bachelor in Nursing (BSN) and Master
in Nursing (MSN) (15 месяцев – \$9,000!)**

Foreign Nurse Inc. является зарегистрированным агентом
CGFNS по оформлению документов медсестёр

10955 Westmoor Drive, Unit 400, Westminster, CO 80021

Phone: 303-3692830, Fax: 303-3792161

**Honesty. Respect.
Professionalism. Courtesy.**

Charles Cohen, Agent
9750 Greenwood Ave N
Seattle, WA 98103
Bus: 206-784-5151

charles.cohen.b2j9@statefarm.com

Мы говорим по-русски.

It's how I treat all my customers. And you can be sure I'll always do my best to meet your needs.

Like a good neighbor, State Farm is there.®

CALL ME TODAY.

Машины • Дом • Жизнь
Страховая компания

State Farm™

Международная Христианская Ассоциация "COURAGE"

ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАШИМ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ

ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК



ДОЛЛАРЫ

- » В ТЕЧЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ
- » ДОСТАВЛЯЕМ В РУКИ АДРЕСАТА
- » ГАРАНТИЯ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

ДЛЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ

- » ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ УСЛУГИ ЗАПОЛНЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРИНКАРТЫ И ГРАЖДАНСТВО
- » УСКОРЕННЫЙ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРЕВОД ДОКУМЕНТОВ
- » КОНСУЛЬСКИЙ УЧЕТ

*По всем вопросам обращайтесь к
Василию Шаблевскому
(206) 227-9056*

WWW.MEEST.NET



ПОСЫЛКИ

- » МОРСКИЕ И АВИА
- » ДОСТАВКА В РУКИ АДРЕСАТА
- » БЫСТРАЯ ДОСТАВКА
- » ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАБИРАЕМ ПОСЫЛКИ ИЗ ДОМУ
- » НА КАЖДЫЙ ЗАКАЗ ПИСЬМЕННОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОТ ПОЛУЧАТЕЛЯ О ВРУЧЕНИИ

ПРОДУКТОВЫЕ НАБОРЫ

- » ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА С ДОСТАВКОЙ В РУКИ

Принимаем на работу агентов по приему посылок

наши представители:

KENT
Лиля & Владимир
(253) 639-9519

EVERETT
Рая (425) 338-4143
Cell. (425) 749-6671

TACOMA
Мария (253) 759-5205
Cell. (253) 255-8785
(253) 759-4328

SPOKANE Яков
(509) 483-4202

BELLINGHAM Надежда
360-927-6585

AUBURN Ирина
253-802-6405

Federal Way Лиля
253-709-7425

TACOMA Анатолий
(253) 227-1818

LYNNWOOD
Ирина & Михаил
(425) 673-8976

SOAP LAKE Василий
(425) 260-0885

Milton Наташа
253-397-7967

Pasco Валентина
509-542-8413
509-554-6036

MARYSVILLE
Леонид & Любовь
(360) 657-4108

KENT
Василий Сильвия
(253) 638-2682
(253) 205-4688

BELLEVUE
Юрий & Надежда
(425) 869-0999
Cell. (206) 359-5578

ГАРАНТИРУЕМ: НИЗКИЕ ЦЕНЫ / НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС / БЫСТРУЮ ДОСТАВКУ

Phone: (253) 941-5240 Cell (206) 227-9056

НАШ АДРЕСС: 30420 PACIFIC HWY S, #9 FEDERAL WAY, WA 98003

5 самых распространённых сожалений

Автор этой статьи — Бронни Вза, женщина, которая много лет работала в хосписе. Её обязанность — облегчение состояния умирающих пациентов, с кем она проводила последние дни и часы. Из своих наблюдений она составила список основных сожалений людей, подошедших к самому краю жизни.



В НАШЕ ВРЕМЯ тотальной занятости и жизни на бегу мы все совершаем одну и ту же ошибку — поддаемся давлению обязательств. А потом жалеем.

Слишком много работаем, слишком мало отдыхаем, слишком поверхностно дружим, слишком рьяно переламываем себя, чтобы стать теми, кем мы по сути не являемся. Вспомните, когда вы в последний раз ушли домой вовремя? Когда вы провели выходные в отдыхе и расслаблении с друзьями?

Может быть, вы так кажетесь себе важным и нужным профессионалом, но рано или поздно это скажется и на вашем мироощущении, и на эффективности на работе.

Этот материал — сожаления людей, которым оставалось жить считанные дни, а может даже и минуты.

Прочтите его и подумайте: может вы упускаете что-то важное?

1. Я сожалею, что у меня не было смелости, чтобы жить жизнью, правильной именно для меня, а не жизнью, которую ожидали от меня другие.

Это наиболее распространенное сожаление среди людей. Когда люди осознают, что их жизнь почти закончена, они могут оглянуться назад и легко увидеть, какие их мечты остались не реализованными. Большинство людей едва ли пытались исполнить даже половину из их мечтаний и должны были умереть, зная, что это произошло только вследствие выбора, который они сделали или не сделали. Очень важно попытаться реализовать, по крайней мере, некоторые из ваших основных желаний на своем жизненном пути. С того момента, когда вы теряете свое здоровье, становится уже слишком поздно

что-то предпринимать. Здоровье приносит ту свободу, которую очень немногие понимают, пока не теряют его.

2. Мне жаль, что я так много работал.

Это чувство было у каждого пациента мужского пола, о котором я заботилась. Они скучали по своей молодости и по своим взаимоотношениям. Некоторые женщины тоже высказывали такое сожаление. Но поскольку большинство их было старшего поколения, они, в основном, не занимались зарабатыванием средств для семьи. Все мужчины, с которыми я работала, глубоко сожалели о том, что потратили большую часть своей жизни на однообразный труд для добывания средств к существованию. Упрощая свой образ жизни можно сократить тратования в доходах, которые вы думаете, вам нужны. Создавая больше пространства в вашей жизни, вы станетесь более счастливыми и более открытыми для новых возможностей.

3. Мне жаль, что у меня не было смелости выразить свои чувства.

Многие люди подавляли свои чувства, чтобы сохранить определенные взаимоотношения с другими. В результате они соглашались на посредственное существование и никогда не становились такими, какими бы они хотели себя видеть. Возникновение многих болезней было связано с испытываемыми чувствами горечи и негодования. Мы не можем управлять реакциями других. Хотя первоначально люди могут реагировать на изменения, которые вы вносите в отношения, не желательным для вас образом, в конечном счете, это поднимает отношения на новый более здоровый уровень. Лучшее всего тем или иным способом устранять нездоровые отношения из вашей жизни.

4. Мне жаль, что я не поддерживал отношения со своими друзьями.

Часто эти люди действительно даже не осознавали всей пользы поддержания контактов со своими старыми друзьями, пока до их смерти не оставалось несколько недель, и уже не всегда была возможность их разыскать. Многие оказались настолько погруженными в свои собственные жизни, что позволили их дружбе многие годы проходить мимо них. Было много глубоких сожалений о том, что их дружбе не было уделено столько времени и усилий, которых эта дружба заслуживала. Все скучают по своим друзьям, когда умирают.

Любому человеку, ведущему активный образ жизни, свойственно преуменьшать значение дружеских отношений. Но когда вы стоите на пороге смерти, материальные стороны жизни теряют свое значение. Конечно, люди хотят, чтобы их финансовые дела были в как можно большем порядке. Но не деньги и не статус сохраняют в конечном счете свое значение. Они хотят принести какую-то пользу тем, кого любят. Но обычно они уже слишком больные и уставшие, чтобы как-то справиться с этой задачей.

5. Мне жаль, что я не позволил/позволила себе быть более счастливым.

Этот вид сожаления был на удивление общим. Многие до конца не понимали, что их счастье это вопрос выбора. Они были подчинены привычкам и сложившимся представлениям. Они находились в плену «комфорта» привычного образа жизни. Из-за страха перед переменами они притворялись перед другими и перед самими собой в том, что были довольны своей жизнью. ●



Разрабагаем

web-сайт любой сложности

Корпоративные сайты,
Интернет-магазины

Медийные сайты
Форумы
Любой бюджет!

+ (425) 772-8462 www.KanonUSA.com



ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ

после автомобильных аварий

Лечение травм после автомобильных аварий
Лечение импульсной электромагнитной полевой терапией
постоянных недомоганий и головной боли
Лазерное иглоукалывание (без использования игл)
Лечение по-русской методике SCENAR и COSMOMIC Medi
Терапевтический медицинский массаж

Лечение остеохондроза
Лечение артроза
Лечение артрита
Лечение ревматоидного артрита
Лечение остеоартроза
Лечение остеоартрита
Лечение остеоартроза

John J Sim, DC (425) 743-9460
Cris Angel, DA, EAMP • Tel. 866.931.9444 • Web: crisangel.genbook.com

Line of Sight Autoglass LLC

**MOBILE
WINDSHIELD
REPLACEMENT
AND REPAIR SERVICE**

email: lineofsightautoglass@hotmail.com

YURIY tel: (253) 820-2768
fax: (253) 269-4127

СВАДЬБА

вашей мечты

Русская, Азиатская, Украинская кухня

Украшение залов
Композиции из живых цветов

самые выгодные цены

253-632-9811

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

**ЖЕНЩИНА - ПРОДАВЕЦ
В МЕБЕЛЬНЫЙ МАГАЗИН
Г. FEDERAL WAY**

ЗНАНИЕ АНГЛИЙСКОГО И РУССКОГО ЯЗЫКА
ОБЯЗАТЕЛЬНО!
COMPUTER SKILLS AND EXCELLENT CUSTOMER
SERVICE EXPERIENCE NECESSARY

SEND RESUME TO: OLEG@QFSTORE.COM
TEL: 206-920-9995 OLEG

Лимузин сервис

Weddings, Anniversaries, Baby Showers, Friends night Out, Dinners...

Геннадий 253-218-9445
myemeraldlimo@gmail.com

Наша цель — Ваше наслаждение!

Милые невесты и Дорогие женихи!

Вы решили заключить семейный союз и готовитесь ко дню бракосочетания? Успех Вашей свадьбы будет во многом зависеть от опыта и таланта ведущего вашего торжества. Знакомьтесь!

Андрей — энергичный, талантливый с большим опытом проведения христианских свадеб, юбилеев и других праздников.

С радостью подготовит для Вас индивидуальную программу Вашего праздничного пира и проведет в современном, ярком, веселом и интеллигентном стиле. И пусть главный день Вашей семейной жизни станет самым лучшим!

Звоните по телефону (425) 345-7049

Ответы на кроссворд

По горизонтали:

2. Домра
5. Вибрафон
6. Интерлюдия
7. Клавинорд
8. Антифон
9. Онтобас
12. Банджо
14. Аллерго
18. Ашино
19. Гимн

По вертикали:

20. Адажио
21. Ансамбль
22. Полонез
24. Бандура
25. Баллада
27. Месса
30. Дифирамб
31. Зурна
32. Арфа
34. Гобой
36. Квнтет

По вертикали:

1. Балалайка
3. Ангелика
4. Мелофон
7. Какофония
10. Баньгу
11. Кимвал
13. Бельканто
15. Интермедия
16. Вибрато

17. Оратория
22. Псалмодия
23. Валторна
26. Анкордеон
28. Бас
29. Гадулка
32. Альт
33. Нокторн
35. Баритон
37. Имитация

Дизайн листовки, буклеты постеры, каталоги бизнес-карточки

и многое другое



(25) 772-8462

www.KanonUSA.com



ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ CDL водителей класса А

со стажем не менее 1 года

- 48 штатов
- работа на риферах
- своевременная оплата/бонусы

North Eagle Transportation

(206) 234-5385 с 9:00 am до 6:00 pm



Pacific Cascade

Покупка и продажа недвижимости

Профессиональное сопровождение
сделок от начала до конца

253-653-5388

NATALIYA KUKSYUK REAL ESTATE
BROKER



Свадебный сервис «АЛЕСЯ»

Украинско-Русская кухня с большим
выбором блюд.

Красиво украшенные блюда
по вашему выбору.

253-632-7447

Advanced Tint

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ТОНИРОВКА ОКОН

Автомобильные, Оффисные, Коммерческие.

Полына лобовых стекол.
Защита автомобильной краски.

4209 NE Sunset BLVD STE#5,
Renton, WA 98059
www.seattletint.com

425-531-2713

Licenced, Bonded, Insured.

PROFESSIONAL VIDEO



Best quality for affordable price!

(206) 403-6751

www.elom-pictures.com

Страховая компания

State Farm

Автомобили • Дома • Жизнь

206-784-5151

Fax: 206-784-5555
9750 Greenwood AVE N, Suite 104
Seattle, WA 98105-3060

Tanya Zalyashko
Office Manager

Отправляем машины и другие грузы в:

Украину, Россию, Германию,
Финляндию, другие страны

Алекс и Люда Барвиненно
(253) 951-3869 Алекс
(253) 951-3876 Люда
(253) 446-7295 Office

(253) 604-4711 Fax
info@intlclgistics.com
www.intlclgistics.com

INTERNATIONAL TLC, INC.

Часы работы:
Monday-Friday
10am-6pm



HUGE SELECTION
AND BEST PRICES ON:

-CONTRACTORS
INSURANCE
-BONDS
-BUSINESS AUTO



Contractors Specialist

425-877-3270

СВАДЬБЫ • БАНКЕТЫ

Современное оформление залов
Букеты из живых цветов
Фарфоровая посуда
Домашняя кухня
Доступные цены
Профессиональная переделка любой одежды

Olga's Wedding Service
253-632-7965



VACATION DEALS

FIVE STAR LUXURY
Resorts in Mexico, Florida,
Hawaii, Las Vegas and other
places available.

For low price. 7 NIGHTS FROM \$699

Call **Natasha**
206-920-8010



Colibri Catering

Полный сервис
свадебных услуг
Удобно. Качественно. Доступно

Виктор, cell: 253.310.3837



Восстановление
и построение

кредитной истории

Более 1000 довольных клиентов,
консультации бесплатно,
одноразовая оплата,
законно и быстро.

425-376-2840

оставьте сообщение

www.LsiCreditSolutions.com/rus

Elena's Skin Care

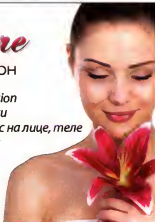
Косметический салон

Глубокая чистка кожи лица, и спины
Огромный опыт по лечению угрей,
гнойных воспалений
Улучшение наступает в 100% случаях

Microdermabasion
Шлифовка кожи
Удаление волос на лице, теле
Дизайн бровей

736 122 Ave NE Bellevue, WA 98005

Звоните: **425-772-9688**



Лимузин сервис

Wedding, Proms, Bridal Showers, Birthdays...

Звоните — и вы получите
массу удовольствия!

Геннадий 253-218-9445

myemeraldlimo@gmail.com



Требуются рабочие

(Finish Carpenters)

С ЛИЦЕНЗИЕЙ, ОПЫТОМ ИЛИ МИНИМАЛЬНЫМ ОПЫТОМ РАБОТЫ
ПО ВНУТРЕННИМ ОТДЕЛОЧНЫМ РАБОТАМ
(CABINETS, DOORS, STAIR CASES, CROWN MOLDINGS, TRIM,
HARDWARE INSTALLATION, ETC.).

ПОЖАЛУЙСТА, ОСТАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ
(ВАШЕ ИМЯ, ТЕЛ., И ОПЫТ В ДАННОЙ СФЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)
ПО ТЕЛ.

(425) 923-8577

ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕЗВОНИТ!



Vlad's Tinting

ТОНИРОВКА СТЕКОЛ

МАШИНЫ



офиса

- От \$100 - все машины
- Снимаем старую пленку выезжаем на дом по договоренности
- Обслуживаем все города большого Сизла

ПОЖИЗНЕННАЯ ГАРАНТИЯ

Vladimir cell: 253. 678-8126

ENGAGEMENT & PORTRAITURE
BRIDAL SERVICES PROM AND SPECIAL EVENTS
INDIVIDUAL EYELASH EXTENSIONS

BRIDE MAKEUP/BRIDAL PARTY

IRINA STOYAN

Makeup Artist

TRIAL RUNS AND TOUCH-UPS

(253) 224-4350

iistoyan@yanoo.com



ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРАКОВ

Продажа и установка шин
Ремонт траков и трейлеров
Установка коробок передач,
двигателей и т.д.



253-561-5150 Алекс
253-334-1543 Виктор

Diana's Day Care

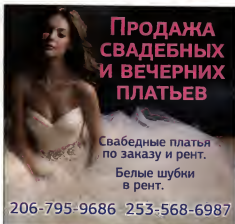
Детский садик

- Работаем 24 часа в сутки и 7 дней в неделю
- Предоставляем транспортировку детей
- Принимаем детей всех возрастов
- Индивидуальный подход с любовью и заботой
- Предлагаем всевозможные уроки
- Различные игры, занятия и развлечения
- Неограниченное домашнее питание
- Самые низкие цены в Вриер

Тел. (206) 914-9340 Тая

23916 29th Ave. W. Briar, WA 98036

Продажа СВАДЕБНЫХ И ВЕЧЕРНИХ ПЛАТЬЕВ



Свадебные платья по заказу и рент.
Белые шубки в рент.

206-795-9686 253-568-6987

ИЩИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК ДОХОДА ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ?

ХВАТИТ ТЕРЯТЬ ВРЕМЯ!!!

Получите **бесплатно** подробную информацию, как можно организовать Ваш перспективный домашний бизнес.

**Не откладывайте!
Звоните прямо сейчас!**

253-229-1908 — Эдуард

Работает с 1959 года

Доступен для Всех

Риск- Ноль

Легально

Выгодно



CRYSTAL BRIGHT cleaning service



425. 228-0446 Требуется на работу
425. 736-6522 мужчины и женщины
425. 736-6521 по уборке домов.

ФАХ 425.228.8997 **Хорошая оплата.**



EVANGELICAL BAPTIST CHURCH

of KENT

Розклад Богослужіння:
Неділя - 10:00 А.М. та 6:00 А.М.
П'ятниця - 7:00 А.М.
НОБИТОВЕ СПІВАННЯ
ВІДВІДНІ ВНОПИ
ДИТИ ВІТКИ



John 14:6
"I am the way.
And I am the truth and the life."

Web Site: www.ebck.org
1600 Central Pkwy. S. #101
Kent, WA 98032

Пастор: Леонід Литишко
Тел.: 253-249-5188
E-mail: leonid@hotmail.com



Лариса
Боришкевич
cell 253.202.5304

Финансирование всех видов
недвижимости.

Legacy Financial Services, LLC
Residential & Commercial Mortgage Lending
office 253-269-4455 - Fax 877-863-6554
500 S 336th St., Suite 206, FEDERAL WAY, WA 98003



FIAT OF
SEATTLE

Auto
SALE

New Fiat
and used other brands like
BMW, Mercedes, Audi, Volvo...

Nina Timite
Sale Consultant
Cell: 509-240-3636
301 Baker Boulevard
Seattle WA 98188
ninatimite@hotmail.com
www.fiatofseattleatsouthcenter.com

Уход за пожилыми людьми

SUN ADULT CARE

Дом семейного типа

Мы приглашаем вас в нашу семью.
Квалифицированный персонал окажет вам
помощь, моральную поддержку и обеспечит
качественное обслуживание.

Звоните: 1-877-295-9399

Набираем на работу обслуживающий персонал



ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ

Постоянный рейс
Seattle, WA - Boston, MA - Seattle, WA

CDL CLASS A, SOLO



ХОРОШАЯ ЗАРПЛАТА
Тел.: 253-216-4051

РЕМОНТ ЛЮБОЙ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ

Компьютеры, ноутбуки,
телевизоры, камеры,
аудиотехника, игровые
приставки, цифровые
фотоаппараты
и многое другое.



Тел.: 253-632-7090
mospasma@gmail.com

Здесь может быть
ваша реклама

Телефонный справочник русско-язычных организаций штата Вашингтон

Ваша реклама в Справочнике — всего \$5/месяц
(при размещении на 12 месяцев)

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Litchev Law Firm
600 108th Ave NE, Suite 1002
Bellevue, WA 98004
Tel. 425-999-9061
Natalia@eastsideattorney.com

Law Offices Of A. W. Dougherty
5451 S.W. 10th Street,
#104, Renton, Wa 98057
Тел: 206-909-2535

Kvasnyuk Law Offices
33530 1st Way South, #102
Federal Way, Wa 98003
(206) 265-3803 Simon
(206) 293-5466 Николай

Golden Gate Law Firm
Тел: 206-914-0393

АВТО СЕРВИС

Auburn Auto Clinic
Тел: 253-679-4580

Factory Direct Tire Sales
Тел: 425-774-5131

Line of Sight Autoglass
Тел: 253-820-2768

Mercedes of Lynwood
Тел: 206-353-7746

International Auto Repair Shop
Тел: 425-823-6019

L R G Auto Sales
Тел: 206-354-4342
Office: 253- 987-5378

Alpha Flet Sevices

(Trucks & Trailers)
Тел: 253-231-5500

Andy's Auto Center
Тел: 253-905-2323

Gas And Diesel Repair
Тел: 206-226-2176

VPA Auto Repair & Body
Тел: 425-251-1487

Master Auto Glass
Тел: 253-797-3874

Odessa Auto Body & Glass
Тел: 253-307-7933

TRUCKING COMPANIES

Intransit LLC
Тел: 253-229-8346

Melan Enterprises Trucking
Тел: 206-406-2803

VNK Transportation & Towing
Тел: 206-619-6353

Spirit Trucking
Тел: 206-979-9768

БУХГАЛТЕРИЯ И НА- ЛОГИ

EVL Accounting Profess.
Тел: 425-686-0393

ФИНАНСЫ

Альберт Хачатуров
loan consultant
Тел: 206-898-3930

ВРАЧИ

**Лечение Заболеваний
Ног Михаил Бураков-
ский**
Тел: 425-822-7526

**Медицинский и Орто-
педический Массаж**
Тел: 206-407-5602

**Мануальный Терапевт
Сергей Заржевский**
Тел: 425-825-0898

СТОМАТОЛОГИ

Доктор Lyudmila Shur
Тел: 425-741-2030

ДЕТСКИЕ САДЫ/ ШКОЛЫ/ УРОКИ

**Pacific Truck School
LLC**
Тел: 206-271-0636

Diana's Day Care
Тел: 206-914-9340

НЕДВИЖИМОСТЬ

Max Rombakh
Тел: 206-227-0737

Nataliia Kuskuyk
Тел: 253-653-5388

Виталий Петровский
Тел: 253-820-6133

**Евгений Куликов-
ский**
Тел: 425-444-1575

Микшанские
Тел: 253-255-2329

Петр Боришкевич
Тел: 253-218-9014

СТРАХОВАНИЕ

SAV-ON Insurance
Тел: 1-888-867-2866

Наталья Ковальская
(Farmers Insurance)
Тел: 253-841-4800

САЛОНЫ КРАСОТЫ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Spa Bella Luna
Тел: 425-741-1004

Elena Skin Care
Тел: 425-772-9688

Olga's Beauty Spa
Тел: 206-383-2915

**Парикмахерская в
Киркланде**
Мужской зал:
425-823-1181 Лена, Рита
Женский зал:
206-915-9319 Ирина

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

East West Tours
Тел: 425-4 TRAVEL

Gabriel Travel
Тел: 1-888- 505-419

**Maestro USA Travel &
Tours**
Тел: 206-383-4480

Mission Valley Travel
Тел: 888-887-3060

World of Travel
Тел: 425-787-1377

СВАДЕБНЫЕ УСЛУГИ

Colibri Catering
Тел: 253-310-3837

Olga's Wedding Services
Тел: 253-632-7965

**Передельываем
свадебные платья.**
253-864-0346

ФОТО/ВИДЕО

Elom Pictures
Тел: 206-403-6751

УСЛУГИ/РАЗНОЕ

ACS Чистка Карпета
Тел: 206-719-7518

Памятники
Тел: 253-315-3123

Live Music Academy
Тел: 253-642-6147

**Сemetery & Funeral
Home**
Тел: 253-514-3959

Crystal Bright Cleaning
Тел: 425-228-0446

FIS Inc.
(Переводы)
Тел: 425-248-2255

WATransBureau
(Переводы)
Тел: 206-618-0716

PFC INC
Принимает на работу
Finish Carpenters.
Тел: 425-750-6032

МАГАЗИНЫ

Quality Furniture
29314 Pacific Hwy. S.,

**Постелим
ковры
линолеум**

Высокое качество, низкие цены
гарантируем

Free delivery, free estimate, we bring
samples for you.
Licensed, Bonded, Insured.

(206) 753-7919

Suite 100, Federal Way,
WA 98003
Тел: 206-920-9995

Marvel Food & Deli
615 C Street SW Auburn,
WA 98001
Тел: 253-887-8181

**Best International.
Foods**
9206 State Ave. #B
Marysville, WA 98270
Тел: 360-658-3902

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ:

*Визы: гостевые, женки и новости,
воссоединение семей
*Подана документов на гражданство США
(запрос, диск, подготовка и экзамену)
*Получение/обмен/подана на «гринкарту»
*Нотариус! письменные переводы/паспорта

425-350-3588
michaelservice1@gmail.com

VNK TRANSPORTATION & TOWING

2 car flatbed
Доступные цены
206-619-6353 Виктор
206-327-5011 Дмитрий

Магазину в городе Кент

**требуется
продавец**

(206) 778-3917

Регина Франк
государственный нотариус
**СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ
ПЕРЕВОДЧИК**

Русский, украинский, чешский,
словацкий, немецкий
Помогу оформить документы
для налогов
Тел: 425-235-5564
Fax: 425-235-3899, Cell: 206-898-9914
reginafrank@earthlink.net
www.reginafrank.com



НЕДВИЖИМОСТЬ ФИНАНСИРОВАНИЕ

покупка и продажа
дома
кондоминимумы
земельные участки

все виды займов
займы на строительство
equity line
новые, доступные программы

Самый низкий процент!

Виталий Петровский

Cell: 253-820-6133, Office: 253-520-3780, Fax: 253-566-3755



ACE

Обслуживаем все города Большого Сиэтла.
Качественная работа
по умеренным расценкам!

Чистка ковров

В нашем доме ковер является фильтром, который рекомендуется чистить 2 раза в год. Предлагаем профессиональный высокоэффективный способ для чистки ковров и мягкой мебели. Используем новейшее оборудование с высоким давлением горячей воды и чистящего раствора в сочетании с вакуумной экстракцией. Благодаря нам ваш ковер станет чистым и быстро высохнет.



Cell: (206) 719-7518, Павел

ПАМЯТНИКИ

**ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ
ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОФОРМЛЕНИЯ**

по желанию заказчика:
*портреты (полная схожесть),
надписи, любимые рисунки*

*Высокое качество
Короткие сроки изготовления
Доставка и установка*



ПОСЕТИТЕ НАШ WEBSITE
WWW.MEMORIALARTWORKS.COM

Leonid Kuyan
10621 10th St. Ct. E.
Edgewood, WA, 98372
(работает с Federal Way)

Cell (253) 315-3123, (253) 952-4038
Fax (253) 942-3557

E-mail: lkuyan@memorialartworks.com

Продажа и покупка домов и земли

Дом — это там где Вас поймут, там где надеются и ждут,
Там где забудешь о плохом — это твой ДОМ!

Я помогу Вам найти такой Дом.

**Виктор
Горбачук**
реалтор

Специализируюсь на Short Sale.

**Упали доходы? Дом стоит
меньше чем вы должны банку
за него? Обращайтесь и я
помогу вам договориться
с банком о выгодном варианте
продажи вашего дома.**

cell: 253.205.4885

Office: 253.838.4111
victogor@yahoo.com

Агентство недвижимости
Политика: WA 98003

Aurora Travel

aurora-service.com

Все виды
туристических
услуг



Авиабилеты

- * Визы, гостиницы, рент машин
- * Индивидуальные и групповые туры по Европе с русским гидом
- * Отдых и лечение в Карлсбахе и в Мексике
- * Отдых на Гавайях, Карибах и в Мексике
- * Круизы с отправкой из Сиэтла
- * Путешествия в Лас-Вегас и Диснейланд
- * Travel Insurance

(866) 486-3445 Fax (408) 904-7666
Office (408) 379-0979 Лана Раманенка

490 W. Sunnyoaks Ave. #A Campbell, CA 95008 travel@aurora-service.com



NEW TACOMA Cemeteries & Funeral Home

Дорогие соотечественники!

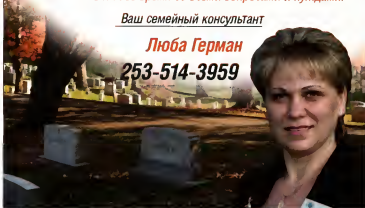
К вашему сведению цены на нашем кладбище продолжают быть доступными. С небольшой месячной оплатой вы можете приобрести участки и услуги для себя и своих родных. У нас беспроцентное финансирование и очень хорошие программы. Заране приобретенные услуги и места на кладбище избавят Ваших родных от финансовых затруднений и эмоционального стресса, когда смерть посетит Ваш дом!

Звоните мне в любое время со всеми вопросами и нуждами.

Ваш семейный консультант

Люба Герман

253-514-3959



КАНОН

Вас узнает
весь Вашингтон!

Отдел рекламы:
(425) 772-8462
www.kanonseattle.com

Гарантированный тираж!

Более **100** успешно выпущенных номеров журнала
Широчайшая сеть распространения
Индивидуальный подход к каждому клиенту

ПРЕВОСХОДНЫЕ ЦЕНЫ ДЛЯ НОВЫХ И ПОСТОЯННЫХ КЛИЕНТОВ!

Электронная копия журнала доступна
на сайте www.kanonseattle.com

КАНОН Цены на рекламу 2013

Ежемесячный
дистрибутивный
рекламный
информационный
журнал



Текстовое
объявление
до 10 слов

\$10*
month



1/20
1,7x11,8

\$20*
month



1/12
2,45x2,3

\$40*
month



1/6
верт.
2,45x4,66

\$75
month



1/6
гор.
5,1x2,3

\$75
month



1/4
гор.
7,75x2,3

\$95
month



1/4
верт.
3,8x4,66

\$125
month



1/3
2,45
x
9,66

\$135
month



1/2
7,75x4,66

\$195
month



2/3
5,1
x
9,66

\$285
month



1/1
7,75x9,66

\$350
month

* Заполнение контракта для этого типа рекламы не обязательно

Заказать рекламу

Срок подачи рекламы:
не позднее 25 числа!
Deadline on 23th!

1. Выберите размер и цену рекламы.
2. Заполните контракт, доступный на главной странице сайта www.kanonseattle.com
3. Пришлите нам заполненный контракт или текст вашего объявления вместе с этим бланком заказа и чеком на оплату. Также вы можете оформить заказ на нашем сайте.

ВНИМАНИЕ!

При выборе страницы для модулей 1/2 и 1 стр. цены могут быть увеличены
в зависимости от места расположения.

При заключении контракта на 3 и более месяцев предусмотрены **значительные скидки!**
За подробной информацией обращайтесь в рекламный отдел журнала.



Почтовый адрес: KANON INC,
14400 Bel, Red, E#202 Bellevue WA 98007

tel: 425-772-8462
fax: 425-740-0258

www.kanonseattle.com
e-mail: info@kanonseattle.com

Кто охраняет дверь вашего дома?

Сегодняшние американские дети — это потерянное поколение. Никакое другое поколение в истории не было так поражено сексом, наркотиками, алкоголем, алчностью и убийством в таком юном возрасте. Мой вопрос: кого же винить, и кто же виноват?

Все знают, что в наших государственных школах происходит нечто ужасное. Преступность и насилие стали столь обычным явлением, что многие школьные здания оборудованы теперь металлическими детекторами. Семиклассники могут заполучить пистолет и без всякой жалости расправиться со своими одноклассниками.

Самая система нашего образования стала мерзкой и извращённой. Учителя представляют учащимся атеизм, теорию эволюции, гомосексуальный образ жизни, сексуальную вседозволенность, антирелигиозный фанатизм. Учитель не может держать на своём столе Библию, но он может выставлять напоказ литературу на тему от коммунизма до порнографии.

С тех пор, как наша судейская система изгнала из наших школ Бога, их взял в свой удел сатана. Однако, я убеждён, что не наша скверная школьная система губит наших детей.

Всё наше общество переживает моральный кризис. Культурные программы и экспонаты выставок произведений искусства стали мерзкими и вульгарными, сделав богоульство заурядным явлением. Даже уважаемые лидеры в правительстве и бизнесе свободно прибегают к сквернословью. Они кощунствуют над Христом и даже не задумываются, произнося хулу на имя Бога.

Переживаемый Америкой моральный упадок стал такой проблемой, что даже либералы-атеисты признают, что это угрожает самим основам нашей жизни. Но всё-таки не наше растленное общество губит наших детей.



Сегодня, кажется, все наши средства массовой информации находятся под дедомоническим контролем. MTV стало частной телестудией дьявола, где председательствует сам сатана. Музыкальные видео стали ничем иным, как бесстыдной порнографией с безразличными, разражающими текстами песен.

Невозможно представить себе, какого рода дедомонически одержимые умы могли бы усилено пичкать подобными извращениями целое молодое поколение. Торговцы этой адской грязью явно изломали свою собственную жизнь, а теперь они не удовлетворяются ничем меньшим, чем разрушению следующего поколения. Однако, даже безразличная музыкальная сцена не ответственна за гибель нашей молодёжи.

В рекламных объявлениях секс пропагандируется повсеместно. Никакие сексуальные отношения не считаются грехом,

так что буквально с каждым часом Америка всё глубже погружает в разврат, и всё это при активном содействии средств массовой информации, находящимися в сговоре с силами ада. Но какими бы плохими ни стали занимающиеся рекламой компании, не они повинны в гибели нашей молодёжи.

Можно удивляться влиянию мёртвой, осквернённой церкви, которая вносит в Божий дом мирскую грязь. Многие пасторы сегодня привычно отрицают существование неба, ада и непорочное зачатие. Их церкви стали пустыми скрупулками, имеющими вид благочестия без всякой силы, а их служения стали настолько мягкими и успокаивающими, что молодёжь толпами уходит от них. Молодым людям остаётся думать, что христианство не может иметь никакого отношения к их жизни.

Многие лидеры поклонения вместо гимнов исполняют рок-музыку в стиле MTV, в которой только мимоходом упоминается имя Иисуса. Вместо святого поклонения церкви теперь ставят панк-рок концерты, где угрожающего вида татуированные участники групп дико движутся по кругу, оксверняя Божий дом музыкой гневного бунта.

Однако, какой бы сухой и мирской ни стала осквернённая церковь, она не является главной силой, которая губит христиан детей.

Многие родители, включая христиан, в потерю нашей молодёжи видят все эти вещи. Когда их дети отбиваются от рук, обращаясь к наркотикам или алкоголю, их родители негодуют против школы, правительства, средств массовой информации, церкви, сверстников. Некоторые заканчивают тем, что забирают своих детей из общественных школ, отдавая их в христианские школы. Но слишком часто мятеж их детей только усугубляется.

Даже обращённые родители предпочитают подобные действия в отношении своих детей. Они не хотят иметь ничего общего с религией, однако, посылают своих детей в воскресные школы, в надежде, что там им внушат некие положительные принципы. Они ожидают, что за какой-то один час в неделю учителя магическим образом превратят их юных мятежников в ангелов. Когда же этого не происходит, эти родители винят церковь за то смещение, которое их ребёнок продолжает вносить в их дом.



Кто же виноват в потере наших детей?

Все эти силы, которые я назвал, конечно же играют свою роль в разложении нашей молодёжи. Но ни школа, ни культура, ни средства массовой информации, ни безразличная музыка, ни отсутствующая церковь в отдельности не являются причиной всего этого разрушения. Истина заключается в том, что ответственность за нынешнее поколение молодёжи в первую очередь лежит на родителях. Семья — вот место, где сеется больше всего семян бунтарства и порока.

Я должен спросить родителей: знаете ли вы, где находятся ваши дети, пока вы ходите, ища благословения? Не теряете ли вы в процессе этого своих детей? Вы можете свидетельствовать, как Бог изменил и возродил вас, но, если ваш дом в беспорядке, а ваши дети всё ещё бунтуют, вы упускаете главное, чем Бог благословил вас.

Дало ли вам свежее Божье прикосновение обновлённое бремя за ваших детей? Если нет, как вы можете сидеть в Божьем доме, згоистично наслаждаясь Его присутствием, а потом идти домой, не озабоченными тьмою в вашем доме?

Поймите меня правильно, я не унимаю значения пробудительных собраний или божественных проявлений. Я сам испытал подлинные духовные пробуждения и движения Духа Святого. Как служитель Евангелия, я знаю, что Дух Святой воздвигает на нашу плоть, чтобы сломить нашу гордыню, изобличить нашу духовную апатию и обновить наш дух. Также я не взваливаю вину за всё это бунтарство молодёжи на родителей. Существует и другие причины их мирского состояния.

Позвольте мне теперь дать вам определение истинного пробуждения: оно происходит, когда восстанавливаются стены и ворота, охраняющие Божий дом, и это включает двери каждого христианского дома. Разрешите пояснить.

Книга Неемии предлагает яркую картину того, что происходит в церкви во времена разрушения и отступничества.

Когда Неемия вместе с 43.000 других иудейских патриотов вернулись в Иерусалим, они нашли город, лежащий в страшных развалинах. Стены были разрушены, ворот не было, так что жителям не было никакой защиты от своих врагов, которые грабили город, как хотели: Саваналат, аммонитяне, преступники, воры.

Эти враги полностью господствовали над Израилем по причине его отступления

и непослушания Божьему Слову. Неемия пишет: «...за грехи наши. И телами нашими и покоем нашим они (наши враги) владеют по своему произволу, и мы в великом стеснении» (Неем. 9:37).

Иерусалим здесь является прообразом сегодняшней церкви Иисуса Христа. Подобно израильтянам, многие христиане находятся под полным господством греха, а беззаконие в Божьем доме принесло страдания и ярмо, распространяясь, как яд, по всему телу Христа.

Как же это произошло? Были разрушены стены истины — эти защитные барьеры, которые возводятся, когда верующие стоят на Божьем Слове. Вследствие нашего греха и компромиссов эти защитные ворота рушат-



ся, оставляя массы христиан открытыми для сатанинских сил.

Неемия же представляет здесь Божий план восстановления. Этот человек знал, что для того, чтобы имело место какое-то истинное пробуждение, должны быть надёжные защитные стены истины, ограждающие народ Божий.

Ходил ли Неемия по этому городу без стен, призывая к возрождению сверхъестественных проявлений? Нет. Единственными проявлениями, которыми ознаменовалось прибытие Неемии, были мужчины и женщины с кирками и лопатами в руках. Они выполняли тяжкую работу по восстановлению городских стен и ворот, а Неемия руководил всем этим.

Эта работа восстановления началась в тот момент, когда Неемия принял на себя Господне бремя о разорении в Его доме. Когда Неемия увидел страдания и поругание, которое переносил Божий народ, он пал на колени, вопия: «...стена Иерусалима разрушена, и ворота его сожжены огнём» (Неем. 1:3).

Каким было следующее действие Не-

емии? Он постился и молился днём и ночью, исповедуя грехи Израиля: «Услышав эти слова, я сел, и заплакал, и печален был несколько дней, и постился и молился пред Богом небесным» (ст. 4).

Такое начало истинного пробуждения: когда группа подобных Неемии благочестивых верующих принимает на себя Господне бремя о церкви, уловленной в грех. Эти люди постятся и молятся, умоляя Бога начать восстановление стен и ворот, которые будут защищать Его народ от врагов.

Когда стены Иерусалима были отстроены, и ворота в них установлены, в каждом доме были назначены привратники и стражи.

От стен и ворот нет никакой пользы, если нет привратников, знающих, что можно, и чего нельзя впускать в них. Таким образом, Неемия говорит: «Когда стена была построена, и я вставил двери, и поставлены были на своё служение привратники и певцы и левиты» (Неем. 7:1).

Заметьте, что этими привратниками не были только одни священники. Это были рядовые верующие — музыканты, подобные рабочие, люди всякого звания. Им даны были указания: «Пусто не отворяют ворот Иерусалимских, доколе не обогреет солнце, и доколе они стоят, пусть замыкают и запирают двери» (ст. 3).

Бог говорит Своему народу: «Мой дом будет местом света, куда не будет доступа тьме. Да будет всякий, кто входит и всё, что входит сюда, открытою книгой, читаемой при свете Моего Слова».

Я узнал недавно трагическую историю, в которой был замешан служитель одной весьма большой церкви. Этот человек был широко известен в своей округе, и был изобличён в совершении прелюбодения и злоупотреблении церковными средствами. Некоторые благочестивые пасторы той местности проявили озабоченность и пришли к старейшанам церкви этого служителя. Они предложили на шесть месяцев отстранить его от служения. Затем они предложили собраться вокруг него, чтобы поддерживать и дисциплинировать его, помочь ему восстановиться — всё на основании Писания.

Но старейшины отвергли это предложение. Вместо этого, они решили оставить своего служителя, без всякого дисциплинирования. Они сказали пасторам: «Мы не хотим лишиться проповедей нашего служителя. Он такой красноречивый проповедник. И, кроме того, глубоко в сердце он действительно является хорошим человеком, с которым

у нас в церкви подлинно дружеские отношения. Знаете, все мы имеем свои слабости».

Одна женщина в церкви согласилась с этим, говоря: «Мне нет дела до того, что сделал наш пастор. Его проповеди — это единственный способ, которым я могу заставить моего неверующего мужа пойти со мной в церковь. Я проголосовала за то, чтобы он оставался».

Все эти люди ясно понимали свою ответственность, возложенную на них Богом, действовать, как привратники. Но они отказались закрыть свои ворота для тьмы. К сожалению, они позволили подкупить себя благодаря человеческим дружеским связям.

Я говорю каждому старейшине, читающему это слово, включая старейшину нашей церкви: никогда не позволяйте себе стать слепыми к Божьему Слову вследствие дружеских связей с каким бы то ни было служителем. Вы поставлены Богом быть стражами ворот Его дома. И если кто-то приносит в вашу церковь благовестие, которое не согласуется с Писанием, ваш долг — с любовью указать этому проповеднику на его неправоту.

Я не сторонник того, чтобы старейшины командовали и контролировали всё в церкви. Однажды я испытал ужас перед оскорбляемым такой группой во время моего самого первого пасторского служения. Старейшины этой церкви, обладая крепкими кулаками, изгоняли всех своих пасторов за предшествующие тридцать лет.

Мне было всего девятнадцать лет, когда я начал служение пастора в этой церкви, а все 19-летние могут ошибаться. Но однажды четверо старейшин, отозвали меня в сторону и, усадив в комнате, обвинили в диктаторских замашках. Они оспарили меня обвинением, не давая мне вставить и слово. Это было наихудшее переживание в моей молодой жизни.

Когда всё было окончено, всё, что я мог ответить, было: «Божье Слово говорит не прикасаться к помазанию. Итак, если вы верите, что Господь помазал меня быть пастором этой церкви, тогда вы не правы, так обвиняйте меня. Я оставляю всё Богу — пусть Он судит вас». К сожалению, все эти четверо впоследствии, так или иначе, приняли на себя Господень суд.

Как привратники, мы должны стоять на



страже дверей Божьего дома в смиренных — посредством поста, молитвы и любовной заботы, выражаемой в страхе Божьем.

Неемия сказал: «Поставьте стражей из жителей Иерусалима, каждого на свою стражу и каждого напротив дома его» (Неем. 7:3).

Согласно приказу Неемии, стражи были поставлены не только у ворот святого города, но также к каждому дому. Главы всех семей, то есть родители, были ответственны за всё, что входило в их дом.

Божья весть здесь кристально ясна: отцы и матери, вам вменяется в обязанность охранять ваш дом от всякого демонического врага, пытающегося войти. Это означает, что вы ответственны за каждую книгу, видео или аудиокассету, за каждого друга, которые ваш ребенок приносит или привозит с собой в дом. Вы также ответственны за всякое влияние внутри вашего дома, будь то ТВ, видео или интернет.

Я искренне убеждён, что сегодня родителям нужно больше мудрости в распознавании добра и зла, чем когда-либо в истории. Сатана имеет намного больше греховных изобретений и тонких уловок, чтобы использовать их против Божьего народа. И только посредством ежедневной прилежной молитвы и погружения в Божье Слово мы будем иметь силу против него в качестве стража своего дома.

Прежде чем продолжить, я хочу ободрить одиноких родителей: Бог знает вашу борьбу за то, чтобы быть для ваших детей и отцом, и матерью. Но ваша ответственность остаётся той же: вы поставлены Им быть стражами в вашем доме. Вы не можете ожидать, пока появится супруг и сделает за вас эту работу. Господь обещает наделять вас всею благодатью и силой, если вы будете

стоять за Его Слово в вашем доме.

Когда я думаю о тех двух подростках в Колорадо, которые убили своих одноклассников и самих себя, я думаю: где были их родители? Эти ребята изготавливали в домашнем гараже самодельные бомбы, а в комнате у них было полно информации, являвшейся разгадкой того, что они замыслили: человеконенавистнические изречения, угрожающие записи, чёрные плащи и шляпы.

Неужели их отцы никогда не проверили их, хотя бы изредка? Неужели их матери никогда не входили в их комнату для уборки и не замечали всех этих демонических атрибутов? Явно, что у их двери не было никакого стража.

Сегодня, когда я вижу подростков с проклятыми языками, демоническими символами и причёсками «под ирокеза», я рассматриваю это как явные симптомы отверженности. Такие ребята вызывают: «Мама, папа, вы пренебрегаете мною! Вы слишком заняты, вы даже не замечаете, что я существую».

Однажды мы все предстанем пред судным престолом и ответим Господу за то, как мы воспитываем своих детей. И в тот момент никто из нас не сможет представить извинения или обвинить кого-то другого. Поэтому мы должны сегодня проверить себя, спрашивая: воспитывали ли мы своих детей в страхе и наставлении Господнем? Являлась ли наша жизнь для них примером любви к Богу и благоговения пред Ним?

Я помню, как будучи мальчиком и играя во дворе, я слышал, как моя мать молится за меня на третьем этаже нашего дома. Её пример ярко запечатлелся в моей памяти. Позднее, когда мы с Гвен расстали уже своих детей, мы делали то же самое, молясь за своих малюток, согласно Притчам: «Господи, да будут наши сыновья как дубы у живой воды, а наши дочери как драгоценные камни в Твоём дворце. Сохрани их от всех коварных умыслов лукавого».

Каждый родитель-христианин имеет большие надежды на своё дитя. Я вижу постоянно в нашей церкви, как родители выводят наперед своих детей, чтобы почитать их Господу. Наш пастор молятся. Затем мы помазываем их елеем и просим,

чтобы Святой Дух воздвиг вокруг них огненную стелу.

Но случается, мне приходят в голову мысли о том, сколько из этих драгоценных деток закончат свою жизнь в дьявольских когтях — наркотиках, уголовных преступлениях, только потому что их папа или мама не заботились достаточно о духовной атмосфере в их доме? Неужели они пойдут в погильбу, потому что их родители были поглощены своими личными проблемами, никогда не уделяя им внимания или подобающего дисциплинирования?

Может быть, вы являетесь родителем, который страдает из-за того, что ваш взрослый сын или дочь больше не служат Господу. Или же ваше сердце разбито, потому что ваш подросток пристрастился к наркотикам или алкоголю. Вы видите, как ваше когда-то нежное дитя становится раздражительным, жестоким и полностью погубшим.

Это слово не имеет цели осудить вас. Никто не может вернуть прошлое. Но у меня есть к вам вопрос. Когда вы вспоминаете свои родительские годы, спросите себя: были ли вы подлинным стражем вашего дома? Молились ли вы ежедневно за своих детей? Или же вы были слишком заняты? Не почувствовали ли, что вы дали своим ребятишкам запугать вас?

Теперь всё это в прошлом. Однако остаётся нечто, что вы можете сделать: вы всё ещё призваны, в качестве стража, прилежно молиться о спасении вашего ребёнка. Да, это истина — вы можете наверстать сегодня в молитве то, что, возможно, вы упустили за прошедшие годы. Вы всё ещё можете искать Божье лицо, купая ваше возлюбленное дитя в молитве, призывая Святого Духа, чтобы Он обличил его и привёл ко кресту.

Я должен, однако, предостеречь вас: если ваши дети отпали или не спасены, вы не должны проповедовать им. Просто молитесь о них. Вы никого не можете своим предприимчивым ворчанием загнать в Небесное Царство. Наркоманы, один за другим, рассказывают мне: «У меня всё ещё звенит в ушах от крика моей матери. Я мог слышать его за квартал».

В том, чтобы повысить голос, нет никакой реальной силы, потому что вся сила принадлежит Духу Святому. Поэтому укрепляйтесь, почитая Божье Слово. Когда кто-то входит в ваш дом, они должны сразу

же почувствовать, что в этом доме владычествует Бог, хотя бы они не услышали ни слова. И до тех пор, пока дети не станут взрослыми, вы являетесь ответственным стражем, имеющим власть устанавливать все правила в доме.

Писание ясно говорит, что если вы воспитываете своих детей на авторитете Божьего Слова, они не отойдут от этого и в последующие годы. Они могут уклониться от него на время, даже на годы — но в конечном итоге это приведёт их назад к истине.

Библия предлагает слово надежды всем родителям, которые скорбят об отступивших детях.

Вот одно заветное обетование о детях, которое должен запомнить каждый роди-



тель. Оно применимо как к тем детям, которых вы потеряли, так и к тем, кто находятся сейчас под вашей опекой:

«А ныне слушай, Иаков, раб Мой, и Израиль, которого Я избрал. Так говорит Господь, создавший тебя и образовавший тебя, помогающий тебе от утробы матери: не бойся, раб Мой, Иаков, и ты, Иешурун, которого Я избрал».

Ибо Я изолью воды на жаждущее и потоки на иссохшее; излью дух Мой на племя твоё и благословение Моё на потомков твоих: и будут расти между травой, как ивы при потоках вод» (Ис. 44:1-4 — англ. пер).

Это слово обетования к Израилю предназначено сегодня и для нас. Слова этого утешения даны всем избранным (см. ст. 1), всем, кто во Христе.

Господь начинает, говоря нам в стихах 1-2: «Я Господь, сотворивший тебя, и Я знаю твою боль. Теперь Я собираюсь помочь тебе. Тебе не нужно бояться». Слово «Иешурун» в этом стихе означает «праведник». Другими

словами, Бог даёт эти обетования Своим праведникам — славные, твёрдые, заветные обетования. Вот эти обетования:

• Бог даст воду, которая утолит жажду и потоки на иссохшее» (ст.3). Дает ли тебе Господь Своё утоляющее жажду Слово? Приходит ли Он к тебе во время твоей засухи, чтобы наполнить тебя Своим Духом? Пьёшь ли ты чистую воду Его Слова?

Если да, ты можешь претендовать на другое заветное обетование:

• «Излю дух Мой на племя твоё и благословение Моё на потомков твоих. И будут расти между травой, как ивы при потоках вод» (ст.3-4).

Как, возможно, вы знаете, деревья ивы растут крепкими и высокими, и широко простирают свои ветви. Вы часто видите их растущими у ручья или водоёма. Бог говорит здесь: «Так как вы являетесь Моими избранными, Я изолью Мой Дух на ваших детей и сделаю, чтобы они будут расти высокими и сильными в Господе».

Когда вы читаете и перечитываете вновь эти стихи, я хочу, чтобы вы вставляли в них имя вашего потерянного ребёнка. Претендуйте на Божье обетование к вам, молясь: «Господи, Ты сказал, что будешь изливать Твой Дух на моё дитя. Благослови же теперь моего сына Михаила. Излей Твой Дух на мою дочь Сюзен. Дай, чтобы они оба жаждали Твоей живой воды».

• Наконеч, Бог говорит, что ваши дети будут свидетельствовать: «Я Господень» (ст.5). Какое невероятное обетование!

Однако, эти обетования не предназначены для всякого, кто просто говорит: «Я Христов». Они принадлежат только алчущим, жаждущим родителям — тем, кто ежедневно пьёт воду Божьего Слова, постоянно молясь и прося Дух Святой, чтобы Он излился на них в Своей силе и присутствии.

Если это является описанием вас, тогда просите о Божьих обетованиях. Присваивайте их, и напоминайте о них Господу в своих ходатайственных молитвах. Затем купайте свою семью в молитве и смотрите, как убеждает враг. Аминь!



Давид Виллерсон
Евангелический проповедник,
пастор

Spirit Trucking

Direct:
(206) 979-9768

Office:
(206) 274-9909

Приглашаем на работу!

Профессиональных водителей
по 48 штатам

Local drivers: from
\$200-\$400 per day,
must be USA citizen

Диспетчер говорит
по-русски

Приглашаем Owner/Operators

- \$1.20 empty & loaded miles
(all miles) with fuel surcharge

Компания покрывает:

IFTA / Tolls / Pallets / Trip permit
in the following states: OR, NY, NM, KY

Требуются опытные механики



1209 S 343 st.
Federal Way, WA 98003
E-mail:
spirit_trucking@yahoo.com

Ремонтируем Траки и Трейлеры
(oil change, breaks, seals,
service A/C ...etc)

NEW!

FOR SALE Trucks and Trailers:

- 1997-1998 Great Dane & Utility Trailers - TK Units & air-ride suspension \$12,500
- 1999 Volvo 770 (2002 Detroit 60 Series engine installed with 550K miles) \$28,500 (13 spd)
- 2000 Freightliner FLD \$19,000 obo (13 spd)
- Self Balancers \$170 Steer & \$180 drive/trailer axles (per set)
- MICHELIN TIRES (GOOD PRICE)

SALE

CTS 2060051-40

Gabriel Travel

У нас дешевле!

АВИА БИЛЕТЫ

КИЕВ, МОСКВА, КИШИНЁВ, МИНСК и другие города



25 ноябрь – 5 декабрь
тур по ИЗРАИЛЮ
с Александром Шевченко

ВИЗЫ В РОССИЮ — МНОГОРАЗОВЫЕ НА 3 ГОДА



Design by KaronUSA.com

Тел. 1 (888) 505-4196

5111 College Oak Dr., Suite G, Sacramento, CA 95841

АДВОКАТСКАЯ ФИРМА FELDMAN & LEE, P.S



www.feldmanandlee.com

КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО DUI

- незаконное хранение или ношение огнестрельного оружия
- воровство и кражи
- серьезные нарушения правил уличного движения
- угрозы, покушения и нападения
- преступления несовершеннолетних
- нарушения условных осуждений
- преступления, связанные с наркотиками
- федеральные криминальные обвинения



19303 44th Ave W,
Lynnwood, WA 98036
fax 425.775.8016

604 West Meeker St, Suite 206,
Kent, WA 98032
fax 253.859.2295

1601 3rd Street, Suite 2,
Marysville, WA 98270
fax 425.775.8016

Ваши адвокаты:

Джеймс Фельдман
Катерина Кростовска
Джейсон Фельдман

Туан Фэн

Дэвид Ли
Брэндон Фельдман
Патрик Фельдман

Найдем ключ к решению любой ситуации

АВТОМОБИЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ АВАРИЙ

- аварии на большегрузных автомобилях
 - велосипедные
 - мотоциклетные
 - аварии с вовлечением пешеходов
 - укусы собак
- оплата услуг после получения компенсации

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- предбрачные и послебрачные договоры
- родительский план алименты разводы
- раздел имущества завещания

253-859-2488



РОМАН БРИЧКА

ассистент
адвоката